ASBL “30+30”



Avenue des Désirs, 9
1140 - Bruxelles

RAPPORT ANNUEL 2014

Table des matières

1 PREAMBULE

Fondée en 1973 en faveur de nos aîné(e)s, handicapé(e)s, isolé(e)s, l'ASBL “30+30” s'attache à leur venir en aide, non seulement économiquement, mais aussi moralement.

Outre un secrétariat permanent, l'ASBL “30+30” offre un accompagnement aussi large que possible. Au-delà de notre assistance administrative, sociale, fiscale et juridique, de l'organisation des soins à domicile, nous développons des liens de solidarité et de convivialité entre nos “30+30” et de nombreux actifs.

Par exemple, nous organisons des journées de détente et des activités variées, afin de rompre leur isolement. Nos volontaires effectuent des visites aux personnes malades, afin de leur apporter un maximum de réconfort matériel et moral.

Le nombre de démunis ne fait que croître, mais certains sont plus vulnérables que d'autres. Les “30+30” le sont particulièrement. Dépendant quasi exclusivement des aides privées, toute assistance, même minime, est bienvenue.

La réalisation de ces objectifs nécessite des moyens en “main d’œuvre”, des moyens en “bonnes volontés” et aussi des moyens “financiers”.

Mais ces buts sont difficiles à atteindre, et la nécessité d'agir en vue de leur résolution et de sauvegarder les résultats obtenus est toujours d'actualité.

C'est ainsi que l'ASBL est essentiellement composée de volontaires. L'action des volontaires au sein de notre association est capitale. Mais, elle est si discrète que très souvent, on l'oublie. Pourtant, sans les volontaires, nous ne pourrions mener à bien les missions que nous nous sommes fixées.

Les tâches dont s'acquittent nos volontaires sont multiples : visites aux malades, secrétariat, comptabilité, permanences et accueil des membres, encadrement lors de nos différentes manifestations, assemblage et mise sous enveloppe de notre périodique “Contact 30+30” (18 pages A4 à plus de 8 500 exemplaires 6 fois par année).

Certains ne peuvent nous accorder qu'une petite demi-journée par semaine, d'autres viennent tous les jours. Ils sont tous les bienvenus et le remarquable travail qu'ils effectuent mérite notre reconnaissance. Parmi eux, les visiteurs aux malades sont souvent sollicités. Le réconfort qu'ils apportent par leur présence, par leur écoute, est terriblement important pour les personnes en difficulté.

L'ASBL a donc, en 2014, comme dans les années antérieures, organisé toute une série d'activités que nous commenterons amplement ci-après.

Ajoutons que l’ASBL est ouverte à toute personne handicapée, quel que soit son âge, et que depuis 2001, elle accepte parmi ses membres les personnes ayant atteint 50 ans et plus.

En 1993, notre ASBL avait déjà été agréée par les Autorités Européennes, comme association participante à l’Année Européenne du 3ème Age et la Solidarité entre les Générations.

1.1 Hauts Patronages

En 2004, **Sa Majesté le Roi Albert II** nous a manifesté son encouragement en acceptant, à titre exceptionnel, de nous accorder **Son Haut Patronage** à l'occasion de **la Grande Soirée de Gala de Bienfaisance** organisée, **en avant-première,** au Théâtre Royal du Parc.
A plusieurs reprises déjà auparavant, la Famille Royale nous avait fait l’honneur de soutenir certaines de nos activités.

En 2013, lors de notre **Grande Soirée de Bienfaisance** au «Théâtre de la place des Martyrs», nous avons eu l’honneur de souhaiter la bienvenue au **Prince Laurent** et à la **Princesse Claire**.

En 2014 notre **Grande Soirée de Gala de Bienfaisance,** a été organisée au «Théâtre de la place des Martyrs», **le 11 décembre 2014.** En **Première** : **“Trac”** de *Bruno COPPENS***.** Un nouveau solo orchestré par son inséparable metteur en scène **:** *ÉRIC DE STAERCKE* !

Les Présidents d’Honneur étaient :

Monsieur **Rudi VERVOORT**, Ministre-Président Bruxellois,

Madame **Joëlle MILQUET**, Vice-présidente, Ministre de l’Éducation, de la Culture & de l’Enfance, Gouvernement de la Fédération Wallonie-Bruxelles,

Messieurs **Benoît CEREXHE** et **Philippe PIVIN**, Députés-Bourgmestres.

Plusieurs hautes personnalités, Ministres d’Etat, anciens Ministres, Sénateurs et Députés ont également accepté de participer à notre Comité de Soutien.

1.2 Projet réalisé grâce au soutien de la Fondation Roi Baudouin et de la Loterie Nationale

En 2004, la Fondation Roi Baudouin a retenu et subventionné notre projet intitulé : “Création d’un site Internet pour l’ASBL 30+30”.

A l’heure actuelle, trois sites sont opérationnels et sont visités en moyenne 600 fois par mois :

www.30plus30.be,
www.guidesocial.be/30plus30 et
www.l’entrela.be/associationsmembres.

✷✷✷✷✷✷✷

2 HISTORIQUE

1973 – 2014 : 41 années d'existence au service des seniors, des isolés, des invalides, des handicapés, des malades…

La plupart des gens ne se rendent pas compte de la quantité de travail que ces 41 années d'existence ont nécessitée.

Nous vous proposons de traverser le temps au moyen de quelques chiffres significatifs de l'activité de notre association.

Les visites des malades ont représenté pour nos bénévoles plus de 6 600 déplacements au domicile, à l'hôpital ou en maison de retraite. Au niveau des soins que nos équipes d'infirmières rendent à domicile, nous dépassions allègrement le chiffre de 360 800 visites en 41 ans, et nous en étions à 10 950 visites rien qu’en 2014. De plus nous remarquons que ce nombre ne cesse de croître. Nous allons donc essayer d’accroître le nombre d’infirmières.

Vous comprendrez certainement l'importance primordiale du soutien de notre Président-Fondateur Monsieur Emile Libert, de nos Volontaires, de nos Membres du Conseil d'administration, des Membres ainsi que l'apport financier essentiel des Pouvoirs publics, de nos Donateurs, Sponsors et Publicitaires. Qu'ils soient tous remerciés chaleureusement car l'ASBL “30+30” existe grâce à eux

Dans le cadre de l'aide administrative et sociale (pension, logement, …), près de 67 000 conseils ont été prodigués. Plus de ± 20 000 déclarations d'impôts ont été rédigées lors des permanences fiscales et au moins ± 14 000 aides juridiques ont été accordées gratuitement par notre équipe d'avocats.

En 41 ans, nous avons également emmené au théâtre plus de 31 980 membres lors de 476 représentations. Nous avons organisé plus de 805 excursions pour permettre à plus de ± 480 000 personnes de sortir de leur isolement. Et enfin, nous avons partagé avec ± 8 100 membres de grandes émotions lors de nos circuits socioculturels à l'étranger.

Les différents déjeuners-dansants du nouvel an ont rassemblé plus de 13 870 personnes alors que 25 300 colis ont été distribués aux plus démunis.

Et, pour couronner le tout, nous avons envoyé, au bas mot, 33 220 000 pages d'information par l'intermédiaire de notre Contact Bimestriel “30+30”.

Les 41 années nous auront permis de rencontrer et d'apprécier ± 90 000 membres.

✷✷✷✷✷✷✷

3 ACTIVITES 2014

3.1 Activités en faveur des personnes du 3ème âge et des handicapés

Les statuts de l’ASBL “30+30” répondent entièrement aux termes du discours prononcé le 21 juillet 2004 par Sa Majesté le Roi concernant les problèmes rencontrés par les pensionnés, les malades, les handicapés :

Art. 3.
§ 1. L’association a pour objet de promouvoir l’amélioration des conditions de vie des personnes ayant au moins cinquante ans, des invalides, et notamment de veiller à ce que ces personnes soient en possession des renseignements concernant les avantages qu’elles peuvent retirer de la Prévoyance Sociale et de la législation sociale, et de les orienter vers les services sociaux d’organismes publics ou privés qui pourraient leur venir en aide lorsque leur situation personnelle ou familiale est obérée.
Subsidiairement et à défaut de l’intervention des services susdits, l’association pourra faire elle-même les démarches nécessaires en vue de l’augmentation d’avantages sociaux ou de l’intervention des œuvres d’aide sociale ou d’assistance.

§ 2. L’association peut assister matériellement et moralement les personnes ayant au moins 50 ans et les invalides, victimes ou menacés d’une infraction ou d’une situation d’insécurité. Elle peut prendre à cet égard toute initiative et effectuer toute démarche, tant pour un cas individuel que pour un intérêt collectif. Elle peut aider lesdites personnes dans la défense de leurs droits et intérêts, notamment dans leurs relations avec la justice et l’administration.

§ 3. L’association peut, en cas de besoin, intervenir par l’octroi d’avantages en nature ou en services, en faveur de toute personne ayant au moins 50 ans et des invalides. Elle veille, en outre, à promouvoir toute activité socioculturelle en faveur de ses membres.

Quelques-uns des objectifs que nous tenons à réaliser sont :

- ✓ encourager les aînés à vivre chez eux,
- ✓ éliminer les discriminations liées à l'âge,
- ✓ garantir un niveau de vie décent aux pensionnés,
- ✓ offrir une allocation d'autonomie aux plus dépendants,
- ✓ renforcer la sécurité physique des aînés,
- ✓ les protéger contre la maltraitance,
- ✓ promouvoir la culture et les loisirs chez les aînés,
- ✓ améliorer les services à domicile,
- ✓ assurer une plus grande qualité de vie dans les maisons de repos,
- ✓ rendre l'espace public plus sûr et plus convivial.

3.1.1 Lutte contre l'isolement affectif, administratif et juridique

3.1.1.1 Visites à domicile

Plus que d'autres, les personnes âgées ou handicapées ne pouvant se déplacer facilement, les personnes malades à l'hôpital ou à leur domicile, ont besoin d'être sorties de leurs peines et bien souvent de leur isolement, car elles sont souvent obligées de rester dans leur demeure ou dans leur maison de retraite.

Nous disposons d'une équipe de volontaires prêts à rendre des visites aux personnes isolées et/ou malades. En 2014, plus de ± 230 visites ont été réalisées auprès d’autant de personnes âgées et/ou isolées.

A l'occasion de ces visites, il est de tradition que les volontaires apportent un petit cadeau : colis, fleurs, chocolats, ... Ce petit geste est toujours accueilli avec joie car il témoigne de la solidarité des membres de notre association.

Les volontaires sont à admirer pour leur patience et leur faculté d'écoute, parfois mise à rude épreuve. Si, dans les hôpitaux, les visites sont relativement limitées dans le temps, dans les homes, elles sont déjà plus longues, mais les visites à domicile peuvent parfois durer des heures, les malades et isolés s'accrochant réellement à celui ou celle qui lui rend visite.

3.1.1.2 Soins médicaux, infirmières

Certaines personnes plus malades ou plus handicapées, réclament temporairement ou à long terme des soins plus spécifiques que, seuls, peuvent assurer des spécialistes.

Là aussi, nous disposons de plusieurs équipes d’infirmières agréées par l’INAMI; elles ont effectué, en 2014 10 950 visites.

3.1.1.3 Permanence administrative et juridique

Rien de plus stressant que de se sentir seul, démuni devant les formalités à remplir pour obtenir un logement social, une indemnité, introduire un dossier quelconque, bref, se sentir dépouillé pour effectuer des démarches de toutes sortes.

Pour résoudre ce problème, une permanence d'aide administrative est accessible au local de l'association, du lundi au vendredi de 09h00 à 11h30 et de 14h00 à 15h30 (sauf en juillet et août). Les personnes présentant des cas plus compliqués peuvent obtenir un rendez-vous.

En 2014, des centaines de conseils ont été prodigués.

Ajoutons qu'au moment de remplir les déclarations fiscales, une permanence a été spécialement installée et a fonctionné de 18h00 à 20h00 pendant cinq semaines.

En 2014, plus de 200 avis ont été donnés et de très nombreuses déclarations d’impôts ont été rédigées.
Un problème souvent rencontré est le manque de connaissance de ses droits dans de multiples situations de la vie quotidienne, en matière de patrimoine, logement, travail, maladie, accident, pension, etc.

A cet effet, une permanence juridique assurée par des avocats et autres spécialistes répond à toute demande par téléphone. En 2014, des dizaines de cas ont pu être éclaircis. Ces précieux conseils permettent souvent d’éviter de lourdes et pénibles démarches.

3.1.1.4 Editoriaux – Santé – Conseils Juridiques – Problèmes Notariaux – Renseignements Mutualistes – Pensions – Fiscalité – Avis d’Intérêt Général

Lors des différentes éditions de notre bulletin bimestriel “Contact 30+30 ”, les conseils juridiques ainsi que les demandes d’avis, transmis au Secrétariat, ont été mis à la disposition de tous nos membres par des articles reprenant l’essentiel des cas présentés.

Ils ont été regroupés ci-dessous en 8 parties, avec un petit symbole par partie, qui est repris dans les pages suivantes :

1 Editoriaux ♥ (12 éditos)
2 Santé ♣ (13 informations)
3 Conseils juridiques ♠ (17 informations)
4 Problèmes notariaux • (6 questions)
5 Renseignements mutualistes ∆ (1 information)
6 Pensions ∗ (1 information)
7 Fiscalité ⇔ (1 information)
8 Avis d’intérêt général ♦ (5 informations)

Nous en donnons ci-après une synthèse, les regroupant par section ainsi que la référence au bulletin (n°/page).

1 Editoriaux (1ère page de nos diverses publications en 2014)

♥ Contact n° 1/2014

<u>2014 sera une année riche</u>…

D'abord en événements : jeux olympiques à Sotchi en Russie début février avec toutes les polémiques liées autour de l'organisation, de la liberté de la presse, des droits de l'homme. En juin, et cela plus personne ne l'ignore en Belgique, Coupe du Monde au Brésil avec toute la ferveur d'une nation qui se retrouve enfin des points communs.
Au niveau politique : élections régionales, législatives et européennes avec des enjeux différents puisque les niveaux de pouvoir ont été redistribués lors de la dernière réforme de l'état qui renforce la position des Régions au niveau décisionnaire et que l'Europe semble s'éloigner de plus en plus des citoyens, toute préoccupée qu'elle est à essayer d'éviter les prochaines crises financières.
Des thématiques intéressantes : le Parlement européen souhaite en faire l'année européenne contre le gaspillage alimentaire, d'autres, année de la faille ou de la conciliation de la vie professionnelle et de la vie familiale, …

Riche pour qui ???

Peut-être pour vous ou pour moi, suivant nos affinités … sports, société, … et encore ! Mais certainement pas pour une partie de plus en plus grande de la population qui se trouve très loin de ces préoccupations. Comment parler de gaspillage à ceux qui n'arrivent pas ou plus à se nourrir suffisamment ? Comment expliquer ces sommes faramineuses dépensées pour organiser des divertissements alors que la faim, la soif, la maladie et la pauvreté existent encore ?

2014 sera donc une année pauvre…

Pauvre en promesses tenues, en solidarité, en avancées sociales, en solutions à long terme, en bien-être pour tous.

2014 que je vous souhaite néanmoins la meilleure possible pour vous et vos proches, riche en moments de joie et pleine de bonne santé.

- **Contact n° 2/2014**

Vous devez savoir !

Bravo pour le Gouvernement Fédéral d’avoir été capable de passer des nuits sur un dossier aussi secondaire que celui de Bruxelles-Hal-Vilvoorde; d’avoir tracé une politique globale, active et dynamique, qui touche autant les adaptations de notre système de sécurité sociale que les investissements de recherche et innovation; d’avoir stabilisé la situation économique et budgétaire dont le pays avait tant besoin.

Mais, aujourd’hui aussi bien que pour demain, il ne pourra rester dans l’immobilisme. En effet, le coût de l’allongement de la vie continuera à s’élever et peut être estimé à plusieurs milliards. Ce montant représentera l’impact à la fois en termes de soins de santé et de pensions - “Chance inouïe de l’espérance de vie”, des formules d’accueil alternatives aux maisons de repos, de renforcer les services à domicile et de proximité, d’améliorer la qualité de vie en maison de repos et, notamment, de prévenir la maltraitance des personnes âgées en lançant notamment une vaste campagne de sensibilisation et de formation du personnel, …

La crise économique; la concurrence de pays “émergents”; le basculement du centre de gravité industriel; les nouveaux modes de production et de consommation; l’harmonisation de politiques européennes, entre autres, sont d’une telle ampleur et provoquent une telle urgence, que refuser d’admettre la nécessité d’autres systèmes relèverait de l’aveuglement.

Durant la période 2015-2060, 25 % de la population aura plus de 65 ans; le nombre de travailleurs actifs diminuera, de 2,5 pour un pensionné aujourd’hui à 1,5 pour un pensionné en 2040. Or, si les dépenses de l’Etat pour les pensions représentent 10,1 du PIB actuellement, elles représenteront 16,2 dans moins de 50 ans.

Les réformes sont donc indispensables et inévitables. Elles ne promettent pas des lendemains plus radieux. Le savoir et s’y préparer devraient permettre que ce soit moins douloureux.

En conséquence et au vu de ce qui précède, nous appelons le prochain Gouvernement Fédéral à ce qu’il prenne et lance de manière audacieuse des débats et des discussions sur ces points et autres, impliquant l’ensemble des niveaux, afin de pouvoir prendre les décisions qui s’imposent.

- **Contact n° 3/2014)**

Choisir notre avenir plutôt que le subir !

Au cours des années, nous nous sommes rencontrés et/ou écrits, afin de me demander des conseils, de me faire part d’un problème ou d’une difficulté.

Sans vous donner de fausses illusions, j’ai tenté de vous apporter une aide ou un conseil, de vous rassurer.

Le 25 mai 2014, ce seront les élections, de nombreuses personnes et moi-même, nous nous permettons de vous rendre attentifs sur le contenu des programmes électoraux de certains partis. Nous avons besoin toutes et tous d’un meilleur cadre de vie et non de promesses.

Pour ce, nous nous permettons de vous proposer un “Mémorandum” non exhaustif :

- Développer une politique de soins de santé basée sur les valeurs fondamentales d’accessibilité, d’égalité, de solidarité et de qualité.
- Construire un réel savoir-vivre ensemble.
- Répondre aux besoins de publics spécifiques pour les personnes âgées, handicapées, isolées, …
- Soutenir les personnes dépendantes et leurs aidants proches.
- Soutenir les services d’aide et de soins à domicile.
- Favoriser le maintien à domicile par un accroissement structurel du contingent d’heures d’aides familiales accordé : un obstacle au maintien est souvent la difficulté liée à l’architecture des lieux, mais, dans ce domaine, des aides techniques et l’accessibilité financière à ce type de dispositif est à étudier.
- Revaloriser les pensions basses et ne plus raboter l’enveloppe “bien-être”.
- Améliorer les services de transport non urgent des malades et soutenir la télé-vigilance.
- Améliorer les fréquences et la rapidité des transports en commun : réaliser les aménagements permettant de circuler à pied et à vélo en toute sécurité, …
- Permettre aux aînés de rester autonomes.

Bref, une vie meilleure pour tous au quotidien ?

Le 25 mai 2014, votre choix, c’est pour 5 ans. Réfléchissez-y bien.

C’est vrai, vous n’avez pas tort si vous pensiez au CDH, PS, MR !

En fait, parce que le contenu de leur programme n’est pas très éloigné. La preuve, le parti de Benoît LUTGEN annonce que “Vivre mieux, c’est possible”, celui de Paul MAGNETTE qu’on est “Plus fort ensemble” et celui de Charles MICHEL, “On nage dans les mêmes eaux; l’avenir, cela se travaille”.

♥ **Contact n° 4/2014**

Vacances, j’oublie tout…

Les hôteliers, les tours opérateurs, les agences de location, les restaurateurs, bref, tout le secteur du tourisme est en ébullition : la période estivale commence !!!
Pourtant, il est une vérité de plus en plus grandissante : de moins en moins de seniors profitent de la saison d'été pour prendre des vacances. Différentes raisons à ce phénomène expliquent la tendance.
Les prix pratiqués en été sont nettement plus chers que durant le reste de l'année. Le pouvoir d'achat des plus de 60 ans est mis à mal depuis plusieurs années rien que par le fait de la non liaison des pensions au coût réel de la vie. Donc pour nombre d'entre nous, nous sommes dans l'obligation de revoir sérieusement à la baisse nos dépenses dans le domaine des loisirs, voire même les supprimer. Ceci représente quand même un solide manque à gagner pour les acteurs du tourisme et entraîne donc un impact économique important.
Au-delà de l'aspect financier, les vacances sont aussi parfois le seul moment de l'année pour décompresser, se déconnecter des dures réalités. Souvent également, les parents confient les petits enfants dont il n'est pas possible de s'occuper pendant deux mois… Alors le mot d'ordre, c'est la débrouille comme essayer de trouver des activités pas ou peu onéreuses : promenades, plaines de jeux, musées ou visites gratuites, …
Mais pour la plus grande partie, il est tout simplement hors de question d'envisager quoi que ce soit. Les cordons de la bourse sont tellement serrés que, même, les soins de santé sont mis de côté, pour pouvoir affronter les dépenses essentielles : logement, chauffage, nourriture, … et ceci est tout-à-fait injustifiable à notre époque et dans notre société qui se dit moderne.
Donc, si vous avez la chance d'en profiter, nous vous souhaitons d'excellentes vacances et pour les autres, nous pensons à vous également en espérant qu'un jour vous puissiez en bénéficier.

♥ **Contact n° 5/2014**

Ascension du Trône de sa Majesté le Roi Philippe : un an déjà

Depuis l’avènement de Sa Majesté le Roi Philippe, la Belgique a ouvert un nouveau chapitre de son Histoire, riche de nouvelles perspectives et d’ambitions renouvelées.
À l’occasion de la Fête Nationale, dans son bureau, le Roi Philippe a prononcé son discours avec une attitude qui révèle son souci permanent de bien faire, d’accomplir à la perfection ce que l’on attend de lui. Sa Majesté le Roi a parfaitement relevé ce défi. Et ce, grâce entre autres au respect absolu des institutions…
On le sent désireux non pas d’influencer mais d’accompagner la mise en application de la sixième réforme de l’Etat en accordant une attention égale et particulière aux entités fédérées et au Gouvernement Fédéral.
Philippe imprime un style subtil qui impose une hauteur voire une distance nouvelle et qui se veut aussi plus décontractée, plus d’actualité.
Dans son discours, il nous rappelle que notre prospérité est vulnérable. La pauvreté infantile et le chômage des jeunes continuent à nous interpeller, de même que les restructurations d’entreprises, dont certaines encore annoncées récemment… Des foyers de violence et d’instabilité apparaissent ou perdurent aux portes de l’Europe. Il nous montre que la paix n’est pas une évidence et à quel point il est nécessaire de continuer à lutter contre la propagation de la haine…
Face à tout cela, nous ne devons pas perdre confiance. Au contraire, plus que jamais, elle doit nous guider… Citant le beau parcours des Diables Rouges, le Roi a prononcé neuf fois le même mot : la confiance, sans laquelle aucun projet personnel et collectif n’est possible.
Nous aussi, nous devons avoir confiance que les Gouvernements de l’Etat Fédéral et des entités fédérées soient tous à pied d’œuvre afin de relever les nombreux défis économiques et sociaux qui frappent notre pays.

♥ **Contact n° 6/2014**

Une nouvelle équipe fédérale

Nous avons un nouveau Gouvernement Fédéral qui s’affirme résolu à tracer une politique globale, active et dynamique, prenant autant en compte les adaptations nécessaires de notre système de sécurité sociale que des mesures indispensables propres à stabiliser la situation économique et budgétaire dont le pays a besoin.
La crise économique, la concurrence de pays “émergents”, les nouveaux modes de production et de consommation, l’harmonisation des politiques dans les pays européens, entres autres, sont d’une telle ampleur et requièrent une telle urgence, que refuser d’admettre le «changement» et défendre à tout prix le statu quo, l’inertie, relèveraient de l’aveuglement. Souhaitons que la nouvelle équipe gouvernementale soit attentive à tous ces aspects, en déployant l’énergie nécessaire conjuguée au souci du bien commun.
Durant la période 2015-2060, + de 25 % de la population aura + de 65 ans; le nombre de travailleurs actifs pourrait diminuer de ce fait de 2,5 % pour une personne aujourd’hui à 1,5 % pour une personne en 2040. Or, si les dépenses de l’Etat pour les pensions représentent actuellement 10,1 % du PIB, elles représenteront 16,2 % dans moins de 50 ans.
Des réformes sont donc indispensables et inévitables, dans la rigueur. Elles ne promettent pas des lendemains plus radieux. Le savoir, s’y préparer, cela devrait rendre les choses moins douloureuses.
En mai dernier, l’ASBL 30+30 avait proposé un “Mémorandum” non exhaustif :

- Développer une politique de soins de santé basée sur les valeurs fondamentales d’accessibilité, d’égalité, de solidarité et de qualité.
- Construire un réel savoir-vivre ensemble.
- Répondre aux besoins de publics spécifiques pour les personnes âgées, handicapées, isolées, …
- Soutenir les personnes dépendantes et leurs aidants proches.
- Soutenir les services d’aide et de soins à domicile.

- Favoriser le maintien à domicile par un accroissement structurel du contingent d’heures d’aides familiales accordé : un obstacle au maintien est souvent la difficulté liée à l’architecture des lieux, mais, dans ce domaine, des aides techniques et l’accessibilité financière à ce type de dispositif est à étudier.
- Revaloriser les pensions basses et ne plus raboter l’enveloppe “bien-être”.
- Améliorer les services de transport non urgent des malades et soutenir la télé-vigilance.
- Améliorer les fréquences et la rapidité des transports en commun : réaliser les aménagements permettant de circuler à pied et à vélo en toute sécurité, …
- Permettre aux aînés de rester autonomes.

Bref, une vie meilleure pour tous au quotidien !
En conséquence, dans une conjoncture difficile, nous appelons le nouveau Gouvernement Fédéral à prendre des initiatives et à lancer de manière audacieuse des débats constructifs sur ces points et d’autres impliquant l’ensemble des niveaux de pouvoir, afin de pouvoir prendre, sereinement, équitablement mais fermement, les décisions qui s’imposent.

2 Santé

Sous cette rubrique ont été publiées 13 informations de type santé.

♣ **Contact n° 1/2014 p. 16 & 18**

DMG ?

Le nombre de personnes qui disposent d’un dossier médical global (DMG) chez leur généraliste ne cesse d’augmenter. Mais quels en sont les avantages ? Et quelle est la plus-value du nouveau DMG+, spécifiquement axé sur la prévention ?
Monsieur le docteur Rik BAETEN, de l’Association de Médecins Généralistes “Domus Medica” répond.

Le DMG, c’est quoi ?
Le Dossier Médical Global regroupe toutes vos données médicales, qu’elles proviennent du généraliste, des spécialistes, des hôpitaux ou d’autres prestataires de soins comme les kinés.
Ouvrir un DMG revient à conclure un contrat avec votre médecin de famille, à qui vous confiez ainsi explicitement la mission de rassembler, conserver et traiter vos données médicales. L’objectif est qu’il puisse se faire une idée plus précise et plus complète de votre état de santé, afin de vous assurer un suivi optimal.
Le DMG permet aussi à votre généraliste de solliciter des données médicales qui vous concernent (vaccins, prises de sang, etc.) auprès d’autres médecins ou établissements de soins sans devoir vous demander systématiquement votre autorisation. Et enfin, il doit également décourager le “shopping médical”, soit le fait de consulter un médecin après l’autre en réclamant des examens inutiles ou répétitifs.

Puis-je prendre l’initiative de demander un DMG à mon médecin traitant ?
Absolument. Tous les bénéficiaires de l’assurance-maladie peuvent demander à leur généraliste d’ouvrir un DMG à leur nom. Mais pour cela faut-il encore être un patient régulier…

Qu’entend-on par DMG+ ?
C’est une sorte d’annexe au DMG qui a été créée il y a 2 ans dans le sillage du plan cancer des autorités.
Le DMG+, un outil conçu spécifiquement pour les 45-75 ans. Si vous appartenez à ce groupe d’âge, vous pouvez demander cette consultation préventive à votre généraliste.
La “check-list” aborde une série d’aspects qui nous concernent tous, mais aussi des points plus spécifiques. Certaines questions s’intéressent au mode de vie (tabagisme, consommation de fruits et légumes, exercice, alcool, …), d’autres au risque cardio-vasculaire, de diabète ou d’obésité, d’autres encore aux vaccins reçus (tétanos, pneumocoques, grippe, …) ou à la prévention du cancer (de l’intestin, du sein, des ovaires, du col de l’utérus, …). En fonction de votre situation personnelle, votre médecin vous proposera également d’effectuer certaines mesures : glycémie (taux de sucre dans le sang), cholestérol, lipides, protéinurie (diabète).
Le DMG+ est donc un excellent outil pour évaluer votre risque de diabète, de maladies cardiovasculaires, de cancer, ...

Je ne suis pas malade. Est-ce que ce DMG+ va vraiment me servir à quelque chose ?
Une consultation de prévention annuelle chez le médecin traitant a tout son sens, d’autant que le DMG+ s’adapte aux spécificités individuelles de chacun.

Combien coûte le DMG/le DMG+ ?
Le médecin vous demandera une fois par an un certain montant (€ 29,75 en 2013) pour l’ouverture et la gestion du DMG, mais en réalité, cela ne vous coûtera rien. Cette somme est en effet intégralement remboursée par la mutuelle ou payée directement par celle-ci par le système du “tiers-payant”.
Si vous êtes âgé de 45 à 75 ans et disposez déjà d’un DMG, le DMG+ est également gratuit : là aussi, la mutuelle rembourse entièrement le montant correspondant, actuellement € 10,14. Si vous êtes plus jeune ou plus âgé, vous devrez toutefois payer vous-même le “ticket modérateur”.

Quelle est la durée de validité du DMG et du DMG+ ?
Le DMG peut être prolongé de 2 manières : soit par reconduction tacite (souvent en tiers-payant), soit de façon explicite. Dans ce second cas, le médecin vous demandera généralement de prolonger votre DMG/DMG+ après 1 an. Vous pouvez aussi le lui proposer vous-même.

Quels sont les autres avantages du DMG/DMG+ ?
Vos consultations chez le généraliste sont moins chères (- 30 % sur le ticket modérateur). Les malades chroniques et les plus de 75 ans bénéficient aussi de cette ristourne pour les visites à domicile.

- Le supplément pour la consultation du soir (de 18 à 21h) chez votre généraliste est entièrement remboursé.

- Si votre généraliste vous adresse à un spécialiste, vous pourrez dans certains cas bénéficier d’un tarif de consultation réduit.
- Le fait de regrouper et d’analyser toutes vos données médicales permettra au généraliste de mieux prendre en charge vos problèmes de santé et de mieux répondre à vos besoins.
- Si vous avez égaré certaines données médicales (une radio, la date d’un vaccin, des résultats d’analyses, …), votre médecin pourra facilement les retrouver.
- Enfin, le DMG a également un effet psychologique : votre médecin se sentira plus responsable si c’est lui qui gère votre DMG. Ce dossier est en effet un signe de la confiance que vous lui témoignez, un signal important qui l’incitera à investir encore plus dans la prévention !

Un autre généraliste peut-il accéder à mon dossier ? Et quid si je change de médecin ?
Vous pouvez consulter un autre médecin le week-end ou lorsque votre généraliste est en vacances, et ce sans perdre les avantages liés à votre DMG.
Vous avez également la possibilité de changer de généraliste à tout moment : votre nouveau médecin reprendra alors votre dossier à la fin de l’année en cours, au moment de le prolonger. Les contraintes administratives ne permettent pas son transfert en cours d’année, mais vous continuerez néanmoins à bénéficier des avantages qui y sont liés.

♣ **Contact n° 2/2014 p. 12**

Sans médicaments

Les compresses chaudes ou froides ?
Les coussins aux noyaux de cerise ou autres compresses chaudes ou froides contribuent à soulager la douleur. “Tout dépend toutefois du type de douleur et du type de compresse”.
“Le froid est plus efficace contre les inflammations, les lésions sportives, les foulures, les gonflements, les bleus et même les céphalées de tension. En rafraîchissant la zone touchée, les *Ice Packs* inhibent la libération de substances inflammatoires et donc la sensation douloureuse”.
Conseil
Appliquez la compresse froide pendant environ 20 minutes. Ne placez jamais de glace directement sur la peau. Mettez-la dans un linge pour éviter les engelures.
“La chaleur est recommandée en cas de douleurs musculaires ou de maux de ventre. Son effet est comparable à celui de la friction. Elle a également un effet décontractant sur les muscles. Une fois ceux-ci bien détendus, vous pourrez faire des exercices d’étirement légers. Dans certains cas, il peut aussi être utile d’alterner le chaud et le froid”.

♣ **Contact n° 2/2014 p. 12**

Mets ton bonnet, tu vas t’enrhumer !

Je me suis récemment énervée sur ma fille qui s’apprêtait à sortir tête nue alors que le thermomètre flirtait avec les 0° C. Je n’ai pas pu m’empêcher de lui dire, comme le faisait ma grand-mère avec moi : “Mets ton bonnet, tu vas t’enrhumer !”. Mais ce conseil est-il vraiment fondé ? Toutes les études ont démontré depuis belle lurette que, non, ce n’est pas le froid qui rend malade. Sortir sans bonnet n’a jamais rendu personne malade, même avec les cheveux humides. Seuls les virus et les bactéries sont responsables des rhinites et autres affections ORL. Ma fille, qui va à l’école à vélo, risque donc moins de s’enrhumer que moi qui emprunte chaque jour les transports en commun, habillée comme pour aller au Pôle Nord…
Mais d’où vient donc cette idée que Tête nue = rhume ou angine ? Tout simplement du fait que la chaleur corporelle s’échappe principalement par la tête. L’organisme humain dispose d’un système de thermorégulation chargé de maintenir notre corps à une température constante. En hiver, la chaleur s’échappe via les parties du corps qui sont exposées au froid : les mains, si on ne porte pas de gants, et la tête si on la couvre pas. Le bonnet protège donc du froid mais absolument pas des virus.
Conclusion : Zéro bonnet = Froid ≠ Refroidissement.

♣ **Contact n° 2/2014 p. 12**

Un statut pour les malades chroniques

Les personnes atteintes d’une affection chronique sévère qui font face à des dépenses répétées et importantes en soins de santé bénéficieront dorénavant de nouveaux droits.
Fin décembre 2013**,** le gouvernement fédéral a instauré un statut pour les malades chroniques. Ce statut est accordé dans trois situations :

- Pour une période de 2 ans renouvelable, aux personnes qui, pendant 8 trimestres consécutifs (2 années complètes), totalisent au moins 300 € de dépenses en soins de santé.
- Pour une période de 2 ans renouvelable, aux personnes qui bénéficient du “forfait de soins”. Forfait déjà existant et communément appelé “forfait malade chronique” et ce, à partir du 1er janvier de l’année qui suit l’octroi de ce forfait.
- Pour une période de 5 ans renouvelable, aux personnes qui répondent au critère financier de la 1ère situation et font parvenir à la mutualité un certificat médical rédigé par un médecin spécialiste attestant que la personne souffre d’une maladie rare ou orpheline.
- Concrètement, ce statut donnera droit, avec effet rétroactif au 1er janvier 2013 :
- A une réduction de 100 € du plafond du “Maximum à facturer” (Maf), sauf si la personne en bénéficiait déjà via une autre réglementation,
- Au tiers payant. Cela signifie qu’un malade chronique ne paie plus que sa quote-part personnelle pour certaines prestations et certains prestataires. Le tiers payant sera rendu obligatoire à partir du 1er janvier 2015.

L’autre bonne nouvelle est qu’il n’y a aucune démarche spécifique à effectuer. Ces droits seront automatiquement appliqués. Les mutualités se chargeront de mettre en place les procédures nécessaires (dont le calcul des dépenses).

♣ **Contact n° 2/2014 p. 16**

On ne mange pas assez de fruits secs

Les fruits secs et séchés possèdent de nombreux bienfaits.
Au cours du congrès mondial de nutrition (ICN), qui s’est tenu à Grenade (Espagne) en septembre dernier, plusieurs scientifiques de haut niveau ont rapporté les résultats d’études qui montraient que la consommation de fruits secs avait un impact positif sur certaines de nos maladies contemporaines, comme l’infarctus du myocarde et autres accidents vasculaires, ou encore le diabète de type 2. Et qu’en revanche, la consommation de ces mêmes fruits n’engendrait pas pour autant une prise de poids.
Parmi les fruits séchés, le champion, c’est l’abricot, suivi par la banane qui le complète efficacement. Ensemble, ils apportent potassium, calcium, magnésium, fer, vitamine A et fibres. Le raisin et la datte sont plus anodins. Le pruneau, s’il semble banal du point de vue nutritionnel, a cependant des propriétés laxatives grâce à la qualité de ses sucres (sorbitol) qui ont un “effet fibre”. Il est donc excellent en cas de transit intestinal paresseux. On retiendra la figue pour sa teneur en calcium et en fibres.

♣ **Contact n° 3/2014 p. 12**

Anti-douleur

Comment utiliser le paracétamol ?
Le paracétamol est efficace pour soulager les douleurs transitoires mais n’est pas exempt d’effets secondaires. “Au-delà de la dose maximale autorisée, il peut provoquer de graves problèmes hépatiques, souligne le Professeur MORLION. La quantité à ne jamais dépasser chez un adulte est de 4 g par jour (3 g après 70 ans et chez les sujets à risque, par exemple en présence d’une maladie du foie).
Le mode d’action précis de cet antalgique reste un mystère. Nous savons néanmoins qu’il intervient sur les processus cérébraux, à l’endroit où se trouve le “centre de la douleur”. Si vous prenez un gramme de paracétamol, vous aurez d’ailleurs souvent l’impression d’avoir l’esprit engourdi”.
Conseil

- Mieux vaut commencer le traitement par une dose élevée (1 g) que de prendre successivement deux doses plus faibles (500 mg).
- Ne dépassez pas la dose quotidienne maximale de 3 ou 4 g.
- Attention aux préparations combinées, qui contiennent aussi du paracétamol.

♣ **Contact n° 4/2014 p. 6**

La stéatose hépatique

Stéatose hépatique. Jamais entendu !
Pourtant, cette affection du foie enregistre une impressionnante progression, dans la foulée de l’épidémie d’obésité...
Docteur Stefan BOURGEOIS, Gastroentérologue, ZNA
La stéatose hépatique, c’est quoi ?
La stéatose hépatique est provoquée par une accumulation excessive de cellules adipeuses dans le foie, souvent sous l’effet d’une perturbation du métabolisme des lipides ou des glucides. Au début, le problème reste souvent indétectable dans les tests sanguins. Au fil du temps, l’excès de lipides provoque des inflammations hépatiques ou se mue en stéatohépatite non alcoolique (ou NASH pour non-alcoholic steato hepatitis). Ces atteintes successives altèrent progressivement les tissus sains, à tel point que cet organe souple et élastique se rigidifie. Si le problème persiste, apparaissent des anomalies aux tests sanguins et aux tests de fonction hépatique… A plus long terme, la NASH peut déboucher sur une cirrhose (chez 7 à 16 % des malades) ou sur un cancer du foie.
Quels en sont les symptômes?
La stéatose hépatique est une maladie assez discrète, le foie ne présentant ni douleurs ni autres symptômes. Ce n’est donc que lorsqu’il est déjà gravement atteint qu’on s’en aperçoit… Environ 30 % des malades présentent une hypertrophie du foie et des douleurs dans la zone supérieure droite de l’abdomen, assortie d’une sensation de malaise généralisé et de fatigue. Une stéatose hépatique précoce est souvent découverte par hasard, lors d’un examen de routine.
La pose du diagnostic est délicate. En présence de valeurs hépatiques anormales, le médecin cherche d’abord à exclure d’autres hypothèses. Après quoi il peut envisager la piste de la stéatose et réalise une élastographie afin d’évaluer l’élasticité du foie et d’établir la présence éventuelle de tissu cicatriciel. Une biopsie permet le cas échéant d’en avoir le cœur net. À suivre avec le médecin traitant.
Peut-on en guérir spontanément ?
Lorsque la stéatose hépatique est identifiée à un stade précoce, la guérison est possible. Tant que la maladie n’a pas atteint un stade avancé (cirrhose ou pré-cirrhose), on peut même espérer délivrer le foie de ses cellules adipeuses en adoptant un mode de vie sain basé sur une alimentation adaptée et une dose suffisante d’exercice. L’important est de faire au moins une demi-heure d’exercice trois fois par semaine. Bref : allez-vous promener, garez votre voiture un peu plus loin pour vous forcer à marcher ou, au besoin, installez votre vélo d’appartement devant la télévision.
Quels aliments pour ménager son foie ?

- S’alimenter de manière à ménager son foie n’est pas très compliqué.
  Pas besoin de vous priver d’un carré de chocolat ou d’un œuf de temps en temps, tant que vous maîtrisez votre ligne et mangez sainement.



- Buvez chaque jour 3 tasses de café fort (noir et sans sucre), cela a des effets bénéfiques démontrés sur la santé du foie. C’est scientifique !
- Évitez l’alcool : ceux qui souffrent de stéatose ou d’une autre maladie hépatique devraient veiller à ménager leur foie et à lui éviter les efforts inutiles. Ils doivent donc modérer leur consommation et réserver l’alcool aux grandes occasions. En cas de cirrhose avérée, l’abstinence complète est impérative. Attention, les recommandations de santé générales qui prônent la consommation d’un verre de vin rouge par jour pour protéger le cœur n’est jamais à recommander en présence d’une stéatose hépatique. Les effets bénéfiques du resveratrol qu’il contient ne font, en effet, pas le poids face à la surcharge imposée au foie…
- Si vous prenez des médicaments, évitez le jus de pamplemousse. Aussi sain soit-il, il contient aussi des substances qui perturbent l’activité des enzymes hépatiques et peut provoquer des réactions indésirables.
- Soyez prudent si vous utilisez des préparations à base de chardonmarie ou de millepertuis. Il faut éviter de les associer avec d’autres médicaments, car ils peuvent avoir des effets secondaires indésirables au niveau du foie.

♣ **Contact n° 5/2014 p. 8**

Bons Plans Santé : L’ASBL “Question & Santé” nous en informe !

Avoir un frigo propre & bien rangé

Vos aliments se conservent mieux et plus longtemps dans un frigo frais et sain. Votre frigo contient certainement des produits laitiers, des légumes, de la viande, du poisson, des boissons, ... Cela fait beaucoup de produits qui laissent des traces et des odeurs.

Si votre frigo n’est pas régulièrement nettoyé, il peut rapidement devenir un nid à bactéries. Et vos aliments risquent d’être contaminés. Ce qui peut provoquer des désagréments digestifs (diarrhée, vomissements, douleurs abdominales, …). Pour éviter ces risques, pensez à nettoyer régulièrement votre frigo.

Il est conseillé de nettoyer son frigo une à deux fois par mois. Si vous faites attention à bien emballer vos aliments cuits ou entamés, vous pouvez le laver tous les mois.

Comment nettoyer l’intérieur ?

Avant de nettoyer votre réfrigérateur, commencez par sortir tous les aliments qui s’y trouvent. Vous pourrez ainsi accéder à toutes les parties. Dans un récipient, mettez à parts égales un peu d’eau chaude et de vinaigre blanc. Vous pouvez y ajouter quelques gouttes de citron pour le parfumer un peu. Lavez ensuite votre frigo en utilisant une éponge trempée dans ce mélange. N’oubliez pas de nettoyer les parties que vous avez pu sortir comme les étagères et le bac à légumes. Après le nettoyage, vous n’avez pas besoin de rincer. Passez juste un chiffon doux et propre pour sécher.

Pensez aussi à dégivrer votre frigo tous les trois mois environ. L’accumulation de givre ou de glace augmente sa consommation d’énergie. Un dégivrage régulier vous permettra de faire des économies.

Attention : Evitez d’utiliser des produits détergents ou l’eau de Javel. Le vinaigre blanc coûte moins cher et est plus respectueux de votre santé et de l’environnement.

Comment bien le ranger?

Dans un frigo, la température n’est pas la même partout. Certaines parties sont plus froides que d’autres. Vos aliments ne doivent pas tous être conservés à la même température. Rangez-les au bon endroit dans votre frigo. Avant, vérifiez ce que dit le mode d’emploi de votre frigo. Sauf indication contraire, vos aliments doivent être rangés en fonction des différentes zones de froid de votre frigo.

- Le congélateur (-18°C) : Pour les produits surgelés, les glaces, …
- La zone fraîche (entre 4°C & 6°C) : Pour les viandes, les légumes cuits, les pâtisseries, les yaourts, la crème fraîche, les sauces, les fromages à pâte dure ou semi-ferme, …
- La zone froide (entre 0°C & 4°C) : Pour les viandes, les poissons crus, les jus de fruits frais, la charcuterie, les plats cuisinés, les fruits de mer, …
- Le bac à légumes (entre 4°C & 6°C) : Pour les fruits, les légumes frais, …
- La porte (entre 6°C & 8°C) : Pour les œufs, le beurre, les confitures, les boissons, les sauces, mayonnaise, ketchup, etc.

♣ **Contact n° 5/2014 p. 17**

Hospitalisation de jour

Depuis le 1er juillet 2014, lors d’une hospitalisation de jour en chambre commune ou à deux lits, des suppléments d’honoraires ne peuvent plus être facturés aux patients qui bénéficient de l’intervention majorée au statut “affection chronique”.

L’interdiction s’applique aussi aux soins oncologiques effectués en hôpital de jour.

Jusqu’à ce jour, près de la moitié des traitements à l’hôpital se déroule en hospitalisation de jour. C’est sans doute une bonne nouvelle pour le patient qui peut ainsi rapidement rentrer chez lui.

De plus, un médecin conventionné ne peut réclamer de suppléments d’honoraires, tant en hospitalisation classique qu’en hospitalisation de jour.

Un nouveau modèle de déclaration d’admission adapté pour l’hospitalisation de jour est en préparation.

“Plus d’infos auprès de notre conseiller mutualiste”.

♣ **Contact n° 6/2014 p. 12**

Des questions sur le cancer et l’alimentation : Certains aliments sont parés de vertus anti-cancer

Quels sont les aliments qui protègent réellement contre le cancer ?

Il faut oublier les listes de “super” aliments, affirment en chœur le Dr *Anne BOUCQUIAU*, *Manager du département Prévention de la Fondation contre le Cancer et la Diététicienne Oncologue Eva DE WINTER*. Se forcer à manger tout le temps des brocolis, des baies de goji ou des grenades, c’est risquer d’appauvrir son alimentation et de réduire à néant les bénéfices des fruits et légumes.

Plusieurs études menées à grande échelle ont démontré que manger chaque jour 5 portions de légumes ou de fruits (l’équivalent de 600 g au total) permet de réduire la mortalité générale, dont celle par cancer. Cet effet positif est à mettre sur le compte des fibres que contiennent les végétaux, ainsi qu’à divers actifs, comme le lycopène, le carotène, la vitamine C, le sélénium, l’acide folique, …

Le secret consiste à varier son alimentation pour être sûr de consommer assez de substances bioactives, car celles-ci ne protègent pas de manière isolée mais par interaction les unes avec les autres.

Que doit-on éviter ou limiter ?

La viande rouge, les charcuteries et les compléments alimentaires fortement dosés en bêtacarotène ! Mieux vaut limiter la viande rouge et la charcuterie à maximum 500 g par semaine. Au-delà, on augmente le risque de cancer du côlon et du rectum.

En revanche, il est toujours intéressant de manger plus de légumes verts (à feuillage foncé), de fruits et de légumes orange, jaunes et naturellement riches en bêtacarotène, comme le chou vert, les carottes, les abricots et les épinards. Le bêtacarotène naturel ne présente aucun danger.

Le vin rouge exerce-t-il un effet protecteur ?

Non, boire du vin rouge ne protège pas du cancer. Il n’a jamais été scientifiquement démontré que le resvératrol qu’il contient soit capable de freiner la croissance de cellules cancéreuses chez l’homme. Dès qu’on passe un verre de vin par jour, au contraire, on augmente le risque de cancer. Et il n’y a aucune différence entre un verre de bière, un verre de vin rouge ou blanc, ou de whisky.

Le soja et ses dérivés ont-ils un effet préventif ?

Des études menées en Asie ont démontré un effet protecteur. Mais on ne peut pas extrapoler ces résultats à la population occidentale car le soja n’est pas le seul facteur bénéfique.

Est-il utile de consommer des compléments alimentaires ?

Non. La prise de compléments alimentaires ne compense pas un régime alimentaire déséquilibré. Il est impossible d’isoler toutes les substances bioactives naturellement présentes dans les fruits et les légumes dans un comprimé.

Les produits laitiers augmentent-ils le risque de cancer de la prostate?

Une consommation raisonnable de lait et de yaourt ne pose aucun problème aux hommes, même à ceux présentant une valeur PSA trop élevée. En revanche, il faut se méfier des compléments de calcium et ne pas se supplémenter. Ceci dit, les produits laitiers ne sont certainement pas à bannir, car ils offrent une certaine protection contre le cancer du côlon et du rectum.

Quelles sont les méthodes de cuisson les plus sûres ?

Cuire la viande à trop haute température, comme c’est le cas lorsqu’on la grille sur un barbecue ou à la poêle, par exemple, augmente la production de substances cancérogènes, les amines hétérocycliques. Mieux vaut donc cuire la viande à basse température.

Pour en savoir plus sur les effets de l’alimentation sur le cancer : www.cancer.be/alimentation-et-cancer fait le point sur les dernières connaissances en la matière.

♣ **Contact n° 6/2014 p. 18**

Faire baisser son taux de cholestérol sans médicaments

Une alimentation saine

L’alimentation est responsable de 15 à 20 % de notre taux de cholestérol. La majeure partie est donc synthétisée par le foie. Or, là, nous n’avons hélas aucune influence. Adapter son alimentation permet donc de réduire son taux de cholestérol de 15 à 20 % maximum. Cela suffit en cas de léger excès de cholestérol LDL.

Comment ?

Abusez de tous les aliments bons pour le cœur. Attention, cela ne veut pas dire adopter un régime pauvre en calories. Réduire le cholestérol dans l’alimentation n’a pas pour but de perdre du poids mais simplement de limiter les mauvaises graisses, donc le cholestérol.

Conseils

- Consommez de bonnes graisses (acides gras végétaux mono- ou polyinsaturés) comme l’huile d’olive, de soja, de tournesol, de lin, …
- Limitez les aliments riches en cholestérol comme les abats, les œufs (max. 2 par semaine), certains coquillages et crustacés.
- Mangez plus de fibres : légumineuses, céréales complètes, pommes de terre, légumes, flocons d’avoine, …
- Privilégiez les viandes maigres (poulet, veau, dinde, porc, …).
- Inscrivez deux poissons à vos menus hebdomadaires : 1 poisson gras, 1 poisson maigre.
- Manger du soja, pauvre en cholestérol et d’origine végétale.

Faire régulièrement de l’exercice
Les activités sportives ont un impact positif sur le cholestérol LDL et augmentent le «bon» cholestérol HDL. Mieux vaut opter pour des sports d’endurance : une demi-heure quotidienne de marche rapide, de jogging, de natation, de danse, de vélo, … Le sport agit comme un puissant anti-inflammatoire. C’est une excellente façon d’entretenir les mécanismes de guérison et les facultés de récupération du corps, ce qui, par voie de conséquence, est excellent pour le cœur et les artères.
Du sport, mais avec modération.
C’est le conseil des cardiologues. Tout effort sportif intense augmente le risque de problème cardiaque. «Il faut bien sûr continuer à faire du sport, mais il ne faut pas s’inscrire dans la tendance du toujours plus vite, plus fort et plus longtemps», met en garde le Docteur *Chris VRINTS*. Un adepte sur cinq de sports intensifs souffre de lésions du muscle cardiaque susceptibles de causer des arythmies.

♣ **Contact n° 6/2014 p. 20**

Santé - Droits

Du nouveau ! La réforme des différents systèmes protégeant les adultes en situation de fragilité est entrée en vigueur le 1er septembre 2014. Le nouveau statut de protection s’appuie davantage sur les capacités des personnes vulnérables.
Handicap mental de naissance, maladie d’Alzheimer, démence, cérébrolésions, troubles psychiques, … Autant d’affections qui peuvent mettre à mal l’autonomie dans les décisions à prendre au quotidien de l’existence.
Attendue depuis longtemps, la loi réformant ces systèmes de protection a pris effet le 1er septembre.
Mais attention, le nouveau régime ne concerne que les personnes qui introduisent une première demande de mise sous protection à partir du 1er septembre 2014. Pour les personnes déjà sous protection, une période transitoire est prévue et rien ne changera d’ici plusieurs mois, voire années. Ainsi, par exemple, le juge de paix a jusqu’au 1er septembre 2016 pour convoquer et entendre la personne sous administration provisoire et transformer la mesure selon les critères de la nouvelle loi.
Un seul statut global de protection subsistera à l’avenir. Il est basé sur l’actuelle «administration provisoire» des biens et est étendu aux décisions qui ont trait à la personne elle-même…
Selon le principe essentiel de la loi, chaque personne, même présentant des troubles du fonctionnement, doit pouvoir exercer elle-même ses droits. Le but est de mettre en place une mesure de protection adaptée aux besoins de la personne, en respectant ses capacités et ses demandes.
Deux types de protection sont envisageables en fonction des situations individuelles :

- La personne capable d’exprimer sa volonté organise elle-même sa protection, …
- La personne est protégée à la suite d’une décision rendue par le juge de paix (protection judiciaire), …
  «Le juge peut combiner l’assistance et la représentation en estimant que pour certains actes, seule une assistance est nécessaire tandis que pour d’autres, un régime de représentation doit être mis en place. L’ordonnance écrite par le juge énonce explicitement les mesures de protection prises sur les biens et/ou la personne».

Dans un souci de personnalisation, la loi prévoit que la mesure de protection soit revue tous les deux ans par le Juge de paix.
Les arrêtés d’application de cette nouvelle loi viennent de paraître au Moniteur belge.
Il reste à espérer que les moyens alloués à la Justice de paix pour assurer ses nouvelles missions seront à la hauteur de cette ambitieuse législation.
Savez-vous que rien que pour la maladie d’Alzheimer, on dénombre plus de 170.000 cas en Belgique?

♣ **Contact n° 6/2014 p. 21**

Le manque de sommeil

Pour bien des personnes, rien n’est plus naturel que de fermer les yeux le soir pour les rouvrir, frais et dispos, le matin. Cependant, cette sérénité vis-à-vis du sommeil n’est pas partagée par tout le monde.
Les conséquences immédiates d’une nuit de sommeil trop courte nous sont bien connues : sensation de fatigue, manque de concentration et de vigilance, ... Généralement, ces signes s’effacent si nous dormons normalement la nuit suivante : la récupération est rapide.
Par contre, le manque de sommeil chronique est plus sournois. Nombreux sont les adolescents et les adultes qui grignotent volontairement quelques minutes sur leur temps idéal de sommeil pour poursuivre des activités : loisirs, travail, ...
Des études montrent que le déficit chronique de sommeil a de nombreuses conséquences négatives. Après une à deux semaines, on constate une diminution des performances dans la journée et des accès difficilement contrôlables de sommeil en journée, …
La qualité du sommeil peut être améliorée en agissant sur une série d’éléments. En voici quelques-uns :

- Pratiquer de l’exercice physique en suffisance la journée car il favorise le sommeil profond. Le soir, opter pour des activités relaxantes (natation, yoga, marche, …).
- Se coucher et se lever à heures fixes pour instaurer un bon rythme du sommeil.
- Etre attentif aux signes indiquant qu’il est l’heure d’aller se coucher (yeux qui picotent, paupières lourdes, bâillements, …).
- Tenir compte de son rythme biologique : un lève-tôt ne doit pas forcer sa nature en allant coucher tard plusieurs soirs de suite.
- Aérer sa chambre qui doit aussi être calme, sombre et pas trop chauffée (16-18°C).
- Choisir un bon matelas et un bon oreiller, ni trop mous no trop durs, et une couette ou des couvertures légères.
- Eviter les boissons à base de caféine (café, thé, coca) après 17h, les soupers lourds ou épicés, l’alcool et la cigarette avant le coucher.
- Accomplir chaque soir les mêmes gestes (lecture, bain, …) avant d’aller dormir pour indiquer à l’organisme que l’heure du coucher est proche.

- Agencer la chambre à coucher de manière à ce qu’un excès de bruit et de lumière ne puisse troubler le sommeil. Ne pas faire de la chambre à coucher un prolongement de la salle de séjour : bannir la TV, la chaîne hifi, le PC, …
- Orienter ses pensées avant l’endormissement. Se concentrer sur un souvenir agréable au lieu de se focaliser sur ses soucis.
- Si l’on n’est pas encore endormi après une demi-heure, se relever et faire quelque chose d’autre jusqu’à ce que la fatigue arrive.

Et les somnifères ?
Si toutes les possibilités de se soigner d’une manière douce ont été épuisées, il reste l’utilisation de somnifères. Attention, l’usage de somnifères ne crée pas un sommeil d’une aussi bonne qualité que le sommeil naturel. Les somnifères ne guérissent pas les causes de l’insomnie. Néanmoins, pendant une période difficile, et toujours après avoir demandé l’avis et une prescription du médecin, ils peuvent aider de manière passagère à passer une bonne nuit. Les deux règles d’or en matière de somnifère : à faibles doses, pas plus d’une semaine.
Notons encore que les effets secondaires de somnifère sont bien connus : risque de somnolence durant la journée, diminution de l’attention, ralentissement des réflexes, risque de chute lorsqu’on se lève la nuit, et surtout d’accoutumance après quelques jours, …

//INFOR SANTÉ

Plus d’infos dans la brochure ”Dormez sur vos deux oreilles“
www.mc.be/votre-sante/tete/sommeil/ou à commander au numéro gratuit : 0800 10 9 8 7.

EXTRAIT EN MARCHE

3 Conseils juridiques

Sous cette rubrique ont été publiées 17 informations de type judiciaire.

♠ **Contact n° 1/2014 p. 12**

Une résidence commune

Je vis en couple depuis six ans dans la maison de mon ami. Il veut vendre sa propriété, mais je n’y suis pas favorable. Quels sont mes droits ?
Auparavant, l’article 215 du Code Civil était applicable aux seuls couples mariés. Il prévoit qu’un des époux, même s’il était le seul propriétaire de la résidence conjugale, ne pouvait pas la vendre ou l’hypothéquer sans l’accord de son conjoint.
La loi sur la cohabitation légale a étendu cette disposition à ceux qui vivent dans le cadre de la cohabitation “légale”.
Ainsi, un des cohabitants légaux ne pourra plus vendre le domicile commun sans l’accord de l’autre, même si ce dernier n’est pas copropriétaire.
Si le cohabitant légal refuse, le propriétaire disposera (comme c’est le cas pour les couples mariés) d’un recours en demandant l’autorisation de vendre au Tribunal de Première Instance. Cette disposition vise aussi les meubles qui garnissent cette résidence.
La protection qui est évoquée ici ne joue que pour les cohabitants qui ont fait la déclaration de cohabitation légale à l’officier de l’État Civil de la commune où se trouve le domicile commun. Elle ne joue donc pas pour les autres cohabitants. De même, elle ne jouera plus lorsque la cohabitation aura pris fin. La loi précise également que si l’entente entre les cohabitants est sérieusement perturbée, le juge de paix peut prendre toutes les mesures urgentes et provisoires qu’il juge nécessaire.
Il peut ainsi prendre toutes les mesures relatives à l’occupation de la résidence commune. On pourrait donc envisager qu’un juge de paix ordonne que la résidence commune pourra être occupée par le cohabitant non-propriétaire.
Ces mesures ne seront valables que pendant la période que le juge aura fixée.

♠ **Contact n° 1/2014 p. 18**

Puis-je faire enregistrer moi-même un compromis ?

Peut-on réaliser un acte sous seing privé, le faire enregistrer et payer les droits d’enregistrement sans passer par un notaire ?
Monsieur Benoît MALEVÉ, Avocat répond :
Pour une vente immobilière, il est en effet possible de faire enregistrer soi-même un acte sous seing privé (compromis de vente). C’est ce que l’on fait, par exemple, quand approche la fin du délai pour payer les droits d’enregistrement. En effet, dès que le vendeur et l’acheteur ont signé le compromis, les droits d’enregistrement sont dus et ce, dans un délai de 4 mois. Dépasser ce délai est passible d’une amende. En faisant enregistrer le compromis de vente et en payant les droits d’enregistrement, vous êtes en ordre sur le plan fiscal.
Mais pour être opposable aux tiers, l’acte de vente doit ensuite être intégralement retranscrit dans les registres du bureau des hypothèques. Et pour cela, le Code Civil admet uniquement à la transcription soit un jugement, soit un acte notarié (= authentique).

♠ **Contact n° 2/2014 p. 6**

La décision du juge

Cette rubrique donne une idée de la façon dont les juges statuent. Rien ne dit cependant qu’une affaire similaire aboutira à la même décision.
Route en mauvais état - Vue limitée
Le 16/08/2009, lors d’une sortie avec un groupe de cyclotouristes, L. chute en raison d’une inégalité de la chaussée. Il est blessé et souhaite que la commune de Brasschaat, gestionnaire de la route, le dédommage.

En première instance, sa demande est déclarée non fondée. Mais en appel, il est reconnu que L. a effectivement chuté en raison d’une inégalité de la chaussée.
Les photos et constatations de la police font en effet ressortir la présence d’une bosse d’environ 20 cm de large, 40 cm de long et 2 cm de haut, avec des bords relevés saillants. Ces photos montrent aussi que la route est pour le reste relativement en bon état.
L’inégalité représente aux yeux du juge un obstacle susceptible de provoquer la chute d’un cycliste. L’obstacle était certes visible à une certaine distance pour une personne disposant d’un champ de vision illimité, mais pas pour des personnes obligées, selon le Code de la route, à rouler en groupe comme les groupes de cyclotouristes.
Selon le juge, une route ouverte aux cyclistes doit être utilisable normalement, ce qui n’était pas le cas du fait de l’inégalité.
En tant que gestionnaire de la route, la commune est dès lors responsable de l’accident provoqué de ce fait. Rien ne peut par contre être reproché à L.
Il en aurait été autrement si la présence d’obstacles avait été prévisible au vu de l’état de la route, mais le reste de la route dans ce dossier était relativement en bon état.
Dans pareille hypothèse, les cyclotouristes ne sont pas tenus d’être sur leurs gardes par rapport aux dangereuses inégalités de la route. La commune est donc déclarée seule responsable de l’accident et condamnée à dédommager L.

Tribunal civil d’Anvers, 14/05/2012, dans : Journal des Juges de Police, 2013, n° 1, p. 28.

♠ **Contact n° 2/2014 p. 8**

Mon propriétaire peut-il encore réclamer des dégâts locatifs ?

Lorsque j’ai quitté mon appartement, il y a un an, j’ai remis les clés au propriétaire après avoir fait le tour des lieux avec lui. Il n’a émis aucune réserve et j’ai récupéré la totalité de ma garantie locative. Il me réclame maintenant presque 1 500 € de dégâts locatifs ! Un propriétaire peut-il ainsi revenir sur sa décision ? Le bien est occupé depuis dix mois par de nouveaux locataires.
Monsieur Gauthier POLET, Avocat répond :
Pour libérer la garantie à la fin du bail, il faut un accord écrit du locataire et du bailleur. Autrement dit, un état des lieux en début de bail est essentiel. C’est lui qui sert à mettre les parties d’accord sur les dégâts causés en cours de location. Si aucun état des lieux n’a été établi, le locataire peut refuser de payer les dégâts, sauf si un juge l’y oblige.
Le simple fait d’avoir accepté les clés sans réserve et d’avoir repris possession des lieux met fin au bail. Le propriétaire ne peut plus rien vous réclamer, d’autant que la garantie locative vous a été restituée. En outre, le bien est occupé depuis plusieurs mois par d’autres locataires, ce qui rend impossible l’établissement de dégâts locatifs que vous auriez causés. Il apparaît donc clairement que la somme réclamée n’est pas due.

♠ **Contact n° 3/2014 p. 8**

Puis-je récupérer le loyer payé ?

Quand j’ai décidé de déménager, il a été convenu avec le propriétaire que je quitterais les lieux le 31 novembre et que je lui verserais le loyer de décembre à titre d’indemnité. Cet accord avait l’avantage de limiter mon préavis à deux mois (au lieu de trois) et m’évitait de payer un double loyer. J’ai appris que mon ancien appartement était déjà reloué dès le début décembre. Puis-je récupérer le loyer que j’ai versé pour ce mois-là ?
Pour le propriétaire, votre accord présentait aussi l’avantage de lui permettre de récupérer les lieux un mois plus tôt. Le loyer de décembre que vous lui avez versé constituait en réalité une indemnité. Le fait qu’un autre locataire arrive au début du mois de décembre est sans incidence avec votre accord. Un accord qui, en outre, ne mentionne pas que, dans l’hypothèse où le bien serait reloué dès décembre, vous récupéreriez le mois payé au prorata.
Contrairement à ce que vous indiquez, le propriétaire ne touche pas deux loyers pour le mois de décembre : il s’agit d’une indemnité pour vous et d’un loyer pour le nouveau locataire. Votre ancien propriétaire était donc libre de relouer le bien dès que possible.

♠ **Contact n° 3/2014 p. 8**

Qui doit aider mon père financièrement ?

Mon père vit dans un home depuis l’été dernier. Comme sa petite pension d’indépendant ± 750 € ne suffit pas à payer ses frais d’hébergement, je supplée volontairement 250 à 350 € selon les compléments fonctionnels du mois. Jusqu’ici, ma belle-sœur, veuve de mon frère ne paye rien. Y a-t-il un moyen de l’obliger à contribuer ?
Si chacun sait que les enfants doivent aider leurs parents dans le besoin (art. 205 du Code civil), il est moins connu que “les gendres et belles-filles doivent également et dans les mêmes circonstances des aliments à leur beau-père et belle-mère” (art. 206).
Cette obligation cesse dans deux cas : lorsque le beau-parent se remarie et/ou lorsque celui des époux sont décédés. Ce qui n’est pas le cas de votre belle-sœur. Vous pourriez donc introduire une action devant le juge de paix pour la contraindre à participer aux frais d’entretien de votre père. Vous obtiendrez un jugement qui vous condamnera à payer une pension alimentaire - ce que vous faites déjà - mais votre belle-sœur devra, elle aussi, lui verser une pension alimentaire. Le montant de ces pensions variera selon les revenus et les besoins de chacune de vous.
Avantage subsidiaire : la pension imposée dans le cadre d’une action en justice est fiscalement déductible à 80 %, mais elle devient alors imposable pour votre père. Rappelons qu’outre ce recours au tribunal, votre père pourrait s’adresser au CPAS qui récupérera éventuellement l’aide accordée auprès des débiteurs légaux, et donc y compris auprès de votre belle-sœur.

♠ **Contact n° 3/2014 p. 10**

Garantie Locative : Que dit la loi ?

La loi sur les baux de résidence réglemente les modalités de la garantie locative. Cette formalité poursuit un but précis, à savoir protéger le bailleur des dégâts éventuellement causés au logement par le preneur en cours de location.

Comment constituer une garantie locative ?

Bailleur et preneur ont le choix entre deux sortes de garanties locatives. Il s’agit généralement d’une somme d’argent bloquée pour toute la durée du bail.

La façon la plus courante de procéder consiste à faire verser par le locataire un certain montant sur un compte bancaire séparé, un compte “individualisé” bloqué à son nom, etc.

Quel doit être le montant de la garantie locative ?

Le législateur fixe le montant maximum de la garantie locative. Si la garantie locative est versée sur un compte bancaire bloqué au nom du preneur, le montant de la garantie ne peut dépasser l’équivalent de deux mois de loyer.

Comment libérer la garantie locative ?

En fin de bail, la garantie locative doit être libérée en faveur du locataire s’il n’a occasionné aucun dégât au logement ou du propriétaire s’il y a des dégâts.

Si le montant des dégâts est inférieur à celui de la garantie locative, les deux parties se verront restituer une partie de la garantie.

Le plus simple pour le bailleur et le preneur est de se mettre d’accord sur la libération de la garantie et de mettre leur consentement sur papier.

La garantie ne peut être libérée tant qu’il n’y a pas d’accord écrit entre le propriétaire et le locataire.

N.B. : La garantie locative ne peut pas servir au bailleur à compenser les arriérés de loyer.

Assurance incendie ?

En tant que locataire, vous êtes automatiquement responsable des dommages causés par un incendie, sauf si vous prouvez qu’il s’est déclaré en dehors de toute faute de votre part. D’où tout intérêt d’être assuré !

♠ **Contact n° 3/2014 p. 16**

Immeuble d’habitation : Propriétaire… Locataire : Règlement d’ordre intérieur

Un règlement d’ordre intérieur existe dans quasi tous les immeubles à appartements. Il est contraignant, y compris pour les locataires. On peut le modifier !

La loi stipule qu’une version coordonnée de ce règlement doit se trouver au siège de l’association des copropriétaires. Elle peut être consultée sans frais pour toute personne concernée.

Que contient-il ?

En pratique, il reprend des règles concrètes (règles de vie) que tous les occupants de l’immeuble doivent respecter afin d’assurer la sécurité, le calme et la propreté dans l’immeuble.

Ces règles portent tout d’abord sur l’usage qu’il convient de faire des parties communes, les garages, les couloirs, les ascenseurs, les jardins. Pour la sécurité : les portes d’entrée de l’immeuble doivent être fermées à une heure précise, les couloirs communs ne peuvent pas être encombrés par des vélos, des chaussures ou autre, etc.

Ordre et propreté ?

Les poubelles ne peuvent être sorties qu’aux jours indiqués. Il est interdit de détenir des animaux. “Propriétaires et locataires” ne peuvent pas faire comme bon leur semble, même s’ils sont chez eux dans les parties privées (le calme, plus de bruit après 22 heures, pas de talons aiguilles, …).

Qui vote ce règlement ?

C’est l’Assemblée générale des copropriétaires qui en décide. Une majorité simple suffit (50 % +1).

Peut-on le modifier ?

Oui, sur décision de l’Assemblée générale, prise à la majorité simple, modifier ou supprimer certaines règles ou ajouter une série de dispositions totalement neuves.

Si vous n’êtes pas d’accord avec une des décisions de l’AG, vous pouvez vous adresser au tribunal pour que cette décision soit réexaminée. Attention, il doit s’agir d’une décision irrégulière, frauduleuse, abusive, en contradiction manifeste avec la loi.

Est-il contraignant ?

Le règlement d’ordre intérieur est en principe contraignant, même si vous n’êtes pas d’accord avec son contenu.

Si un des occupants ne respecte pas le règlement, avertissez-en le syndic. Il contactera le copropriétaire en question par téléphone ou par écrit. Si l’occupant en question ne change pas d’attitude, une procédure en conciliation devant le juge de paix peut apporter une solution.

Et si rien n’y fait, l’AG peut éventuellement démarrer via le syndic, une action devant le juge de paix. Un copropriétaire peut aussi agir individuellement contre un autre copropriétaire ou un locataire.

Système d’amendes par infraction ?

Ces amendes par infraction doivent être établies de manière précise et forfaitaire tout en étant raisonnable, par exemple, 50 € pour toute personne qui dépose des poubelles, un vélo ou autre dans le couloir.

Si l’amende n’est pas payée de plein gré, il faudra également s’adresser au juge de paix et disposer de preuves suffisantes de l’infraction.

Conseil au bailleur

Lorsque vous louez votre appartement, insérez dans le contrat de bail une clause stipulant que le locataire doit se conformer au règlement d’ordre intérieur. Annexez une copie du règlement au contrat et informez le syndic.

♠ **Contact n° 4/2014 p. 8**

Responsabilités : Chutes de branches

Madame K. gare sa voiture dans un parking payant de la ville de Bruges. Ce parking est bordé d’une rangée d’arbres. Quand elle vient récupérer sa voiture, K. constate que des branches mortes sont tombées sur son véhicule. Le feu arrière gauche est cassé et la carrosserie est couverte de griffes. Madame K. estime que la ville de Bruges est responsable, à la fois des arbres qui lui appartiennent et de la place de parking payante mise à disposition du public et qui, en raison des arbres qui la bordent, est affectée d’un vice.

La ville n’est pas d’accord, elle estime que les arbres qui sont sous sa responsabilité sont en bon état d’entretien puisque les branches mortes sont élaguées chaque année et qu’il ne peut donc rien lui être reproché.

Le juge n’est pas de cet avis. Il rappelle que, le jour de l’accident, les rafales de vent ont atteint 60 à 65 km/h, ce qui n’a rien d’exceptionnel. Ces rafales non exceptionnelles ont pourtant suffi à arracher des branches d’arbre qui sont retombées non seulement sur le véhicule de madame K. mais aussi tout le long de la rue bordant le parking, au point que la police a dû bloquer cette rue pour permettre aux services de la ville de la dégager. D’après le juge, cela est parce que les arbres étaient affectés d’un défaut, ce dont la ville est responsable.

La ville de Bruges est d’ailleurs tout aussi responsable d’avoir mis à disposition du public des places de parking payantes présentant un risque d’abîmer les véhicules. Le juge la condamne à indemniser Madame K. pour les dégâts à son véhicule estimés à 1 284 €.

Juge de paix de Bruges, 03/05/2012, in : Rechtskundig Weekblad, 2013-2014, p 952.

♠ **Contact n° 4/2014 p. 10**

Mon mari peut-il demander une avance sur son héritage ?

Mon mari voudrait demander de l’argent à sa mère pour financer nos rénovations. Peut-il demander une avance sur son héritage ? Y a-t-il droit ?

Votre mari ne peut demander aucune avance sur son futur héritage. Jusqu’au jour de sa mort, chacun est libre de disposer de ses avoirs. Mais, bien entendu, rien n’empêche votre belle-mère de faire une donation à son fils.

En principe, une telle donation se fait à titre d’avance sur héritage. Cela veut dire qu’au décès de votre belle-mère, il sera tenu compte de cette donation lors du partage avec les autres héritiers de manière à ce que chacun reçoive une part identique. Sauf si votre belle-mère fait cette donation «par préciput et hors part», ce qu’elle doit faire établir expressément.

Une donation «hors part» permet au bénéficiaire de recevoir une plus grande part de la succession puisqu’il n’en sera pas tenu compte lors du partage. Avec une limite cependant : il ne peut pas être porté atteinte à la réserve des autres héritiers, c’est-à-dire à la part minimum dont ils ne peuvent être privés.

♠ **Contact n° 4/2014 p. 10**

Puis-je encore faire un versement à 60 ans ?

Si vous faites une épargne pension (via un fonds ou une assurance) ou une épargne à long terme, vous êtes en effet imposé une unique fois à 10 % à votre 60e anniversaire. Cette taxation se fait automatiquement sans que vous ayez à intervenir.

Tous les versements effectués après votre 60e anniversaire vous donnent encore droit à une réduction d’impôt de 30 % et ne sont plus soumis à l’impôt. Compte tenu du maximum déductible actuellement pour l’épargne pension (950 €) vous épargnez donc jusque 95 €.

Pour l’épargne à long terme, le maximum déductible est actuellement de 2 280 € et vous épargnez donc jusque 228 €. Soit au total 323 €. Si vous alimentez votre épargne par des versements réguliers (mensuels, par exemple), suspendez-les l’année de vos 60 ans jusqu’après votre anniversaire. Vous fixerez ensuite vous-même le moment du versement (qui ne sera plus imposé).

♠ **Contact n° 4/2014 p. 14**

Prix Magasin : Un dépliant n’est pas sans engagement

Après avoir vu un prix intéressant dans un dépliant, je me suis rendu dans une certaine chaîne de magasins où j’ai hélas dû payer plus cher. Pouvais-je exiger que l’on applique le prix du dépliant ?

La réponse de Budget & Droits

Vérifiez d’abord dans le dépliant si l’offre était encore valable et si elle n’était pas limitée à certains magasins de la chaîne. Si vous étiez dans votre droit, le prix du dépliant sera contraignant pour le vendeur. À moins qu’il n’y ait eu une erreur d’impression. Même dans ce cas, il pourra être intéressant d’interpeller le vendeur ou, au besoin, le service clientèle ou la direction.

Vous ne devez pas non plus vous résigner lorsque vous constatez après coup que le prix d’un dépliant était inférieur à ce que vous avez payé. Vous ne disposez certes pas, lors d’un achat en magasin, d’un délai de réflexion comme, en principe, lors d’un achat à distance (internet, catalogue, …), mais nous vous conseillons malgré tout de prendre contact le plus vite possible avec le vendeur pour exiger une rectification. S’il refuse, menacez de déposer plainte auprès du SPF Economie. S’il y a beaucoup d’argent en jeu, vous pourrez éventuellement exiger une compensation par la voie judiciaire.

♠ **Contact n° 4/2014 p. 14**

Administration Provisoire : Pas de prime au résultat

Une personne âgée et assez fortunée est placée sous administration provisoire.

L’avocat qui officie comme administrateur réussit, grâce à une gestion financière particulièrement bonne, à dégager des profits importants pour la personne protégée. Depuis 1998, il a ainsi réalisé une plus-value de plus de 300 000 €.
À juste titre très satisfait des résultats de son travail, il s’adresse au juge de paix pour demander des honoraires complémentaires pour ces plus-values obtenues.
Il souhaiterait toucher 3 % des gains, soit 9 000 €.
Le juge ne suit pas son raisonnement. Il considère que la mission de l’administrateur provisoire est précisément de gérer les biens de la personne protégée au mieux de ses intérêts.
Dans ces conditions, l’excellente gestion de l’administrateur est normale et ne justifie pas d’honoraires complémentaires.

Justice de paix d’Etterbeek 22 août 2011, in : Journal des Juges de Paix, juillet-août 2013 p 425.

♠ **Contact n° 4/2014 p. 14**

Des parents ne peuvent pas vider le compte de leur enfant sans autorisation du juge : Ombudsman en conflits financiers

Intenter une action en justice via un tribunal classique est une procédure souvent complexe, longue et coûteuse. Il est plus simple, plus rapide et meilleur marché de faire d’abord appel à un service de médiation, comme l’Ombudsman en conflits financiers; www.ombfin.be.

♠ **Contact n° 4/2014 p. 14**

Au soleil avec les sous de sa fille

Des parents ouvrent un compte épargne pour leur petite fille en 1999. Ils divorcent et, en août 2011, la mère clôture le compte en question et utilise les fonds pour partir en vacances avec sa fille. Le père estime que la banque ne pouvait pas accepter de vider le compte de l’enfant sans son autorisation. La banque considère quant à elle qu’elle est dans son bon droit : étant donné que les parents ont autorité conjointe sur leur enfant mineur, ils sont présumés agir vis-à-vis des tiers de commun accord. Le Collège n’est pas d’accord avec la banque. Vider un compte n’est pas administrer les biens de l’enfant (auquel cas en effet la présomption d’accord jouerait) mais bien en disposer et les aliéner (c’est-à-dire en déposséder leur propriétaire). Or, pour ce faire, la loi a prévu que même l’accord des deux parents ne suffit pas, il faut l’autorisation du juge de paix.

Avis du Collège, 23 juillet 2013, n° 2012.1970

♠ **Contact n° 4/2014 p. 18**

Droits & Obligations : Droit à la prépension : Conditions d’âge et de carrière en 2014-2015 et à partir de 2016

Jusque fin 2014, le régime général (CCT 17) exige d’avoir au minimum 60 ans et 35 ans de carrière (pour les hommes) ou 28 ans (pour les femmes) pour pouvoir partir en prépension, (rebaptisée aujourd’hui "régime de chômage avec complément d’entreprise" ou RCC en abrégé).
En 2015, la condition de carrière passera à 40 ans pour les hommes et à 31 ans pour les femmes.
À partir de 2016, la condition de carrière augmentera, pour les femmes, d’un an chaque année jusqu’à atteindre 40 ans en 2024.
Beaucoup de personnes qui remplissent aujourd’hui les conditions pour prendre une prépension n’y répondront plus à partir de 2015. Mais un travailleur peut faire fixer ses "droits actuels" au régime de chômage avec complément d’entreprise (RCC). C’est une demande à introduire à l’ONEM en utilisant le formulaire C17. La fixation des conditions signifie qu’à un moment donné, vous remplissez les deux conditions d’âge et de carrière exigées et il en sera tenu compte quand votre contrat de travail prendra fin, même si les conditions ont alors changé et que vous n’y répondez plus.

♠ **Contact n° 5/2014 p. 19**

Droit Civil : Le Bruit

"On peut faire du bruit jusqu’à 22h". C’est faux !
Cette affirmation n’a aucune base juridique.
Une petite musique de fond, par exemple, est généralement tolérée, mais, qu’il soit diurne ou nocturne, le tapage causé sans nécessité est interdit, qu’il soit le fait des personnes mêmes, des appareils qu’elles utilisent ou de leurs animaux.
C’est le règlement de police de votre commune qui vous renseignera. En général, ces règlements interdisent tout bruit - diurne ou nocturne - susceptible de troubler la tranquillité des habitants. Et il ne peut plus y avoir de bruit perceptible entre 22 heures et 7 heures. Parce que, légalement, la nuit commence à 22 heures, mais de nombreux juges la font débuter au coucher du soleil !
Un simple bavardage entre amis ou même une discussion animée sur la terrasse à 23h ne pourront normalement pas être qualifiés de tapage nocturne. Ce sera, par contre, le cas si, quelques verres de vin aidant, vous entamez votre répertoire de chansons estudiantines avec vos amis.
Selon le Code pénal, Article 561, vous vous rendez "coupables de bruits ou tapages nocturnes de nature à troubler la tranquillité des habitants" et vous êtes donc punissable.
L’Article 1729 du Code civil prévoit l’obligation d’occuper paisiblement un logement
Si la police se déplace pour la première fois, elle ne dressera sans doute pas de procès-verbal. Elle vous demandera simplement de parler moins fort et conseillera à votre voisin de fermer sa fenêtre. Mais si elle doit revenir, elle dressera un procès-verbal et vous n’échapperez pas à une amende. Alors, si votre fête au jardin risque d’être fort bruyante, commencez par avertir vos voisins. Cela ne vous donne aucun droit, mais fait appel à leur tolérance. Un bruit annoncé sera plus facilement pardonné.

4 Problèmes notariaux

Sous cette rubrique, nous avons répondu à 6 questions.

- **Contact n° 1/2014 p. 12**

Vente en viager

J'ai vendu ma maison en viager. Bien que j'y réside encore, l'acheteur ne paie pas ses rentes comme prévu. Que faut-il faire ?

La vente en viager est en fait une vente comme une autre, sauf que l'acheteur ne paie pas le prix demandé lors de l'acte notarié. Dans ce cas, l'acheteur s'engage à payer le prix du bien selon les conditions convenues entre lui et le vendeur. L'acheteur s'engage au paiement d'une somme mensuelle aussi longtemps que le vendeur vit, éventuellement limité à un certain nombre d'années.

La garantie la plus courante pour s'assurer de ces paiements est l'établissement d'une hypothèque en faveur du vendeur.

Pour toute vente dans laquelle le prix n'est pas payé comptant à l'acte, le vendeur a, comme le prévoit la loi, un privilège sur le bien vendu qui est transcrit par le conservateur des hypothèques suite à l'acte de vente.

De cette manière, il existe une hypothèque, tout comme une banque recevrait une telle garantie pour son crédit.

En cas de défaut de paiement, le vendeur peut pratiquer une saisie-exécution et ainsi faire vendre le bien. Ensuite, sa créance sera prélevée sur le prix de vente.

Consultez votre notaire pour des conseils personnalisés ou rendez-vous sur www.notaire.be

- **Contact n° 2/2014 p. 10**

Achat d'un bien immobilier ensemble

Après quatre ans de vie commune, nous souhaitons acheter ensemble notre propre logement. Est-on obligé de passer par la case mariage ?

Vous ne devez pas nécessairement vous passer l'anneau au doigt pour pouvoir acheter un bien immobilier ensemble. Même s'il y a des avantages à la formule du mariage. Dans la plupart des cas, l'achat se fait moitié-moitié. Toutefois, la vente peut être réalisée dans la proportion souhaitée par les cohabitants.

Si ceux-ci ne peuvent pas investir autant l'un que l'autre pour l'achat d'une habitation, un choix devra être fait. La première possibilité est d'acheter des parts inégales. Les cohabitants seront donc propriétaires de manière inégale. Il ne sera alors pas possible de prévoir une clause d'accroissement.

L'autre possibilité est de tout de même acheter chacun pour moitié. Celui qui peut investir le plus dans le bien prêtera une partie à l'autre partenaire, via une convention de prêt. Elle sera établie entre les deux cohabitants et aura pour effet qu'ils payent chacun pour moitié le prix d'achat et sont donc propriétaires pour moitié. Dans ce cas, une clause d'accroissement est envisageable. La convention de prêt doit être claire et bien établie afin que le conjoint prêteur puisse récupérer son argent si la relation devait se terminer.

De manière générale, lors de l'achat d'un bien par des cohabitants, ceux-ci ont intérêt à prévoir des modalités dans l'acte d'achat leur permettant de se protéger réciproquement, soit à l'égard de leurs héritiers, soit à l'égard de l'administration fiscale.

- **Contact n° 3/2014 p. 18**

Conseils de la Fédération Royale du Notariat Belge

Je loue un studio et ma chaudière a rendu l'âme. Qui, de mon propriétaire ou moi-même, devra payer son remplacement ? Dans une plus large mesure, quels sont les frais d'entretien et de réparation à charge du locataire et ceux à charge du bailleur ?

Depuis les réformes de la loi sur les baux à loyer de 2007, un état des lieux est obligatoire. Celui-ci doit, par ailleurs, être enregistré et annexé au contrat de bail. Il peut être dressé lorsque le bien est inoccupé ou au cours du premier mois d'occupation. Le locataire et le bailleur (ou leurs représentants) doivent être présents lors de cet état des lieux et doivent le signer. Ils peuvent faire eux-mêmes l'état des lieux ou désigner un expert dont ils partageront les frais. Le bailleur est tenu d'entretenir le bien conformément à l'usage pour lequel il est loué. Par ailleurs, la loi prévoit que les réparations, autres que locatives, sont à charge du bailleur. Le locataire est alors tenu d'avertir le bailleur de la survenance d'un dégât au bien et du fait que des réparations sont nécessaires.

Le locataire est, quant à lui, responsable des réparations locatives. Celles-ci résultent de l'usage normal du bien. Il est aussi tenu des réparations mineures d'entretien. La loi est stricte : les réparations qui résultent de la vétusté et de la force majeure ne sont pas à charge du locataire.

Si la chaudière ne fonctionne plus en raison de sa vétusté, le propriétaire payera son remplacement.

Aujourd'hui, cela fait sept ans que je suis locataire. Mais je voudrais acheter un appartement. Or, mon contrat de bail ne se termine pas avant deux ans. Que faire ?

En principe, lorsqu'une personne loue un bien pour en faire sa résidence principale, les parties sont engagées pour une durée de neuf ans (hormis les hypothèses de bail de courte durée). Un tel délai peut paraître contraignant. Car les parties pourraient être bloquées si, comme vous, il leur venait l'envie de se lancer dans un nouveau projet tel l'achat ou la vente d'un bien. La loi a donc prévu différentes hypothèses dans lesquelles les parties peuvent mettre fin, avant les neuf ans requis, au contrat de bail. Le bailleur peut le faire pour occupation personnelle (ou par un membre de sa famille), pour réaliser des travaux de construction, de rénovation ou de transformation de l'immeuble; sans motif, mais moyennant le paiement d'une indemnité.

De son côté, le locataire a également la possibilité de mettre fin à ce contrat, moyennant le respect de certains délais et l’éventuel paiement d’une indemnité. Ce qui peut également être intéressant pour ce dernier, c’est qu’il bénéficie aussi de la possibilité de répliquer au congé donné par son bailleur, en donnant un contre-préavis d’un mois et sans devoir payer d’indemnité. Ce droit est toutefois limité et ne peut être exercé que dans l’une des hypothèses visées ci-avant (occupation personnelle, travaux ou sans motif). Le droit au contre-préavis n’existe donc pas si le bail prend fin pour d’autres motifs tels que la résiliation amiable entre les parties ou la résolution prononcée par le tribunal. Pour être complet, précisons enfin que le contre-préavis ne peut être d’application dans l’hypothèse d’un bail de courte durée.

- **Contact n° 4/2014 p. 18**

Droits & Obligations : Que deviendra le bail de mon fils ?

J’ai trois enfants et l’un d’eux loue un appartement dont je suis propriétaire. Nous avons conclu un bail de 9 ans qui est enregistré. Que deviendra ce bail après mon décès ? Sera-t-il d’office rompu ? Quelle solution équitable trouver pour les deux autres enfants ?

L’article 1742 du Code civil prévoit que le contrat de bail ne prend pas fin par le décès du propriétaire ou du locataire. Il est toutefois possible de déroger à cette disposition en insérant dans le contrat de bail une clause prévoyant explicitement que le bail prend fin par le décès d’une des parties.

Les deux enfants qui n’occupent pas le bien devront respecter les droits et les obligations qui vous incombent maintenant : laisser leur frère ou sœur locataire profiter paisiblement du bien et respecter l’échéance du bail, comme vous devez le faire vous-même.

Par ailleurs, à votre décès, vos trois enfants se retrouveront propriétaires indivis de vos biens, y compris de l’appartement occupé par l’un d’eux. Ils peuvent décider de rester en indivision et respecter le bail conclu par l’enfant occupant de l’appartement. Les deux autres enfants recevront chacun 1/3 du montant du loyer.

Vos trois enfants peuvent aussi vouloir sortir d’indivision en vendant les biens ou en effectuant un partage. S’ils arrivent à se mettre d’accord entre eux, le partage des biens se fait à l’amiable. Dans le cas contraire, chacun d’eux peut demander la désignation d’un notaire auprès du tribunal de première instance. Ce notaire aura pour mission d’organiser le partage judiciaire. En cas de vente de l’appartement, le nouveau propriétaire devra aussi se conformer aux règles du bail en cours.

- **Contact n° 6/2014 p. 8**

Droits - Juriservice : Questions - Réponses : Le délai de 3 ans joue-t-il si je donne mon appartement ?

Je possède un appartement à la mer, mais je ne n’y vais plus. J’aimerais le donner à mon fils unique. Paierait-il moins de droits de donation que de droits de succession ? Le délai de 3 ans joue-t-il comme pour un don d’argent ?

D’après Monsieur Johan Adriaens, Gestionnaire de Patrimoine Indépendant

Pour un bien immobilier, les droits de donations s’alignent sur les droits de succession. Il n’est pas possible de donner un bien immobilier sans payer d’impôt, comme c’est le cas pour un don d’argent.

Lorsqu’on donne des biens mobiliers (argent, titres, …) sans payer d’impôt, intervient un délai de 3 ans. Si le donateur décède dans les trois ans qui suivent la donation, celle-ci est reprise dans la succession et des droits de succession sont dus sur le montant donné. Ce n’est pas le cas si les droits de donation ont été payés (3 % en ligne directe à BXL et en Flandre - 3,3 % en Wallonie).

Un délai de trois ans s’applique aussi aux donations de biens immobiliers mais il s’agit d’un autre délai. Si vous veniez à décéder dans les trois ans suivant la donation de votre appartement à votre fils, la valeur de la donation serait ajoutée aux autres biens de votre succession et augmenterait les droits de succession à payer. Si vous n’utilisez plus cet appartement, le donner à votre fils est une excellente idée. Il devra bien entendu payer des droits de donation, mais 3 ans plus tard, l’appartement sortira définitivement de votre succession.

Notez que ces règles s’appliquent aux donations de biens immobiliers en Belgique. Pas à ceux situés, par exemple, en France ou en Espagne.

- **Contact n° 6/2014 p. 8**

Droits - Juriservice : Questions - Réponses : Quels accords ma fille peut-elle prendre ?

Ma fille va habiter avec son ami dans une maison dont il a hérité de sa grand-mère. Ils vont faire des travaux de rénovation que ma fille financera en partie. Supposons qu’ils se séparent, pourrait-elle récupérer son investissement ?

D’après Monsieur Jan Roodhooft, Avocat

Votre fille et son ami seront cohabitants de fait. Si l’un des deux investit dans un bien appartenant à l’autre, ici votre fille, dans la maison de son ami, elle pourra demander une indemnisation si leur relation devait prendre fin.

À condition qu’elle puisse prouver l’investissement, elle doit donc garder soigneusement les virements et autres preuves de paiement et elle doit démontrer le fondement juridique sur lequel elle se base pour réclamer une indemnisation.

Elle peut, par exemple, invoquer qu’il s’agissait d’un prêt. Le problème est que la loi exige une preuve écrite de la transaction sur laquelle on se base lorsque le contrat porte sur plus de 375 €. S’il n’y en a pas, il sera nettement plus difficile d’exiger le retour des sommes investies.

Il est donc vivement conseillé à votre fille et à son ami d’établir un contrat écrit où ils reconnaissent qu’il s’agit d’un prêt de votre fille à son ami et où ils conviennent des modalités de remboursement.

Mieux vaut recourir aux services d’un notaire ou d’un avocat pour l’établir. Sans ce contrat, votre fille risque de ne pas revoir l’argent investi.

5 Renseignements mutualistes

1 information concernant les dossiers "Mutuelle".

∆ Contact n° 4/2014 p. 8

Allocation de maternité : Belgique-Europe : 8-14

Je suis indépendante et sur le point d’accoucher. Selon la mutuelle, j’ai droit à une allocation pendant un maximum de 8 semaines de congé de maternité (9 pour des jumeaux), dont au moins une à prendre avant l’accouchement. Je pensais que ce chiffre avait été porté à 14 semaines…

La réponse de Budget & Droits

Une directive européenne parle en effet d’une allocation de maternité pendant un minimum de 14 semaines pour les indépendantes. Toutefois, cette directive n’impose pas un congé de maternité de 14 semaines, mais prévoit uniquement le droit à une allocation devant permettre une interruption de 14 semaines.

De plus, les Etats membres de l’UE peuvent éventuellement remplacer partiellement cette allocation par des services permettant à l’indépendante de bénéficier d’une aide.

Le gouvernement belge a décidé de ne pas relever la période de 8 semaines parce qu’il estime offrir d’autres solutions. Les indépendantes ont en effet la possibilité d’accéder à une base de données pour trouver un remplaçant temporaire et ont droit à 105 titres-services gratuits pour une aide-ménagère.

Une question a toutefois été soulevée au Parlement européen quant au caractère suffisant de ces mesures. La Commission européenne a répondu le 8 juillet 2013 qu’elle allait analyser la question, mais pour le moment, votre mutuelle a raison lorsqu’elle dit que la règle dans notre pays en matière de congé de maternité est toujours de 8 semaines maximum pour les indépendantes.

6 Pensions

1 renseignement important.

∗ Contact n° 1/2014 p. 8

Un prépensionné peut-il prendre sa pension après 65 ans ?

Un prépensionné aura 65 ans en octobre et sera d’office pensionné.

Cette dernière année sera-t-elle prise en compte ?

Monsieur Jan Roodhooft, Avocat répond :

Il est exact que le calcul de la pension ne prend pas en compte la dernière année de travail quand elle n’est pas complète. Quelqu’un qui a son anniversaire le 1er novembre, par exemple, perd les 10 derniers mois de travail. C’est pourquoi il vaut mieux prendre sa pension au début d’une année calendrier.

Un travailleur peut aussi fixer lui-même la date de prise de sa pension : à 65 ans (ou plus tard) ou avant 65 ans. Dans ce dernier cas, il doit répondre à des conditions d’âge et de carrière. Un travailleur qui est en prépension ne peut pas prendre sa pension avant 65 ans mais il peut parfaitement décider de la postposer après 65 ans. Il faudra toutefois qu’il puisse assumer financièrement cette période sans prépension (allocation de chômage + complément de l’entreprise). Pour votre mari, il s’agirait d’une période de deux mois. Une année supplémentaire de travail/prépension rapporte environ 55 € brut par mois. A lui de calculer la meilleur solution.

7 Fiscalité

1 renseignement utile concernant les taxations, impôts, dégrèvements.

⇔ Contact n° 2/2014 p. 6

Achat scindé : Enfin le feu vert ?

Monsieur Johan ADRIAENS, Conseiller Financier Indépendant

L’actuelle réglementation

La position du fisc connaît un nouveau revirement dans la décision du 18/09/2013 qui est applicable depuis le 01/09/2013. Elle rend à nouveau possible l’achat scindé précédé d’une donation dans deux cas.

- Quand les droits de donation ont été payés.
  Cela veut dire que les parents qui veulent faire une donation à leurs enfants avant de faire un achat scindé peuvent se rendre chez un notaire belge et payer les 3 % de droits de donation (3,3 % en Wallonie) et les honoraires du notaire (± 2 000 €) et le compte est bon !

BON À SAVOIR La donation peut aussi se faire par un don manuel ou bancaire que vous ferez enregistrer vous-même dans un bureau d’enregistrement de votre choix et où vous paierez les fameux 3 % (ou 3,3 %) de droits de donation. Ce qui vous fait grâce des honoraires du notaire.

- Quand il peut être démontré que “le bénéficiaire de la donation pouvait librement disposer des avoirs.
  Ce qui est, par exemple, le cas s’il est démontré que la donation effectuée par l’acquéreur de l’usufruit n’était pas spécifiquement destinée à financer l’acquisition de la nue-propriété dans le cadre de l’acquisition scindée”. Ce qui n’est pas vraiment très clair…

Quelle est la meilleure stratégie ?

- Si vous voulez agir en toute sécurité, optez pour le paiement des droits de donation sur la donation préalable à l’achat scindé.
- Si la donation se fait par don manuel ou bancaire, vous pouvez encore la faire enregistrer *après* l’achat scindé.
  Si vous ne voulez pas payer les 3 % de droits de donation (3,3 % en Wallonie), mieux vaut laisser s’écouler suffisamment de temps entre la donation et l’achat scindé. Il sera en outre plus difficile pour le fisc d’établir un lien entre donation et achat si le montant donné ne correspond pas du tout au prix d’achat de la nue-propriété ou si vous faites un don bancaire par tranches. Mais, pour ceux qui ne font pas enregistrer la donation, les discussions avec le fisc ne sont certainement pas exclues.

8 Avis d’intérêt général

Ce paragraphe concerne 5 informations diverses.

♦ **Contact n° 1/2014 p. 8**

Des vacances avantageuses par l’ASBL “30+30”

Les membres de l'ASBL “30+30” bénéficient d'une réduction sociale sur les prix mentionnés dans les brochures des tours-opérateurs suivants: Thomas Cook (pas valable sur les vacances en voiture, Disneyland Paris…), Pegase, Best Tours, Skiworld, Transeurope, Costa Croisières, MSC Croisières, Odysseus, etc.

Conditions

- Vous réservez via “30+30”.
- Être membre en ordre de cotisation.
- Réduction accordée sur le montant total du voyage, hors TVA et taxes d'aéroport.
- La remise n'est consentie que lors de la réservation du voyage.
- Des frais de dossier sont calculés.
- La ristourne n'est pas cumulable avec d'autres ristournes structurelles.

Licence A5214.

♦ **Contact n° 3/2014 p. 17**

Faire une donation sans commettre d’abus

Ce qui est permis
Pour autant que cela ne fasse pas partie d’une construction combinée
Le don manuel ou bancaire
La donation par étapes de biens mobiliers, avec un intervalle de 3 ans au moins
La donation avec charges
Vous donnez quelque chose, mais vous imposez au bénéficiaire de donner, de faire ou de laisser quelque chose. À défaut, la donation est résolue.
La donation sous condition résolutoire
Vous faites une donation sous la condition expresse que la donation sera résolue si la condition se produit. Par exemple, le décès de votre enfant, à qui vous donnez, avant vous.
La donation par des grands-parents à leur(s) enfant(s) et/ou petit(s)-enfant(s)
La donation avec réserve d’usufruit ou autre droit viager
Vous faites une donation, mais vous souhaitez garder le contrôle ou les revenus de votre patrimoine. C’est possible en ne donnant que la nue-propriété et en conservant vous-même l’usufruit.
La donation sur laquelle s’appliquent les droits de donation réduits…

♦ **Contact n° 5/2014 p. 10**

Séniors … pouvons-nous faire ?

Les signalements de faits de maltraitance sur les séniors vont croissant. Ces violences se manifestent sous des formes inattendues, émergent dans des contextes insoupçonnés, et les auteurs ne sont pas toujours ceux que l’on pense.
± 436 cas en 2009 - 1 036 appels ont été réceptionnés en 2013 précise SEPRAM, “Service d’Écoute pour Personnes Âgées Maltraitées”. Ce chiffre augmente de 10 % pour la deuxième année consécutive.
Une étude réalisée en Wallonie nous apprend que ± 20 % des plus de 70 ans se sentent victimes d’une violence.
De fausses idées
Penser avant tout que la violence physique survient dans les homes ! La réalité est qu’on constate que “la grande majorité des personnes âgées ne vit pas en institution. Le profil-type de la victime est plutôt celui de la personne âgée discrète, isolée, qui subit de la maltraitance venant de la famille”.
Pour le Dr. Berg, qui préside le Conseil d’administration de Respect Seniors, la structure d’écoute, de sensibilisation, de formation et d’échange sur la maltraitance des personnes âgées, … selon lui, dans 22 % des cas déclarés, “Les enfants ou les proches de la victime se servent, grossissent la somme qui leur est nécessaire pour faire des courses ou très fréquemment, insistent sur l’avantage d’effectuer des dons d’argent de “leur vivant” pour éviter les frais de succession à leur décès”.
Quant à la violence physique, elle ne doit pas non plus être minimisée. Elle représente tout de même 8,5 % des situations problématiques pour lesquelles “Respect Seniors” est sollicité. Mais le type de maltraitance la plus communément rencontrée lorsque la personne âgée vit à domicile, est avant tout psychologique (32 % des situations) : les aînés sont infantilisés, leur adressant que “tout va bien” ou encore leurs avis ne sont pas pris en compte, les écartant du processus de décision qui les concernent…

Que pouvons-nous faire … Suggérer?
Le médecin traitant, l'infirmière/l'infirmier, l'aide-ménagère, l'aide familiale, devraient pouvoir agir envers les individus les plus proches de la personne en question, surtout lorsque tout porte à croire qu'il y a de la maltraitance avérée. Il reste aussi à avertir le CPAS, la Commune, la Police…
Pour nous, “30+30”, estimons que nous devons ensemble “tout mettre en œuvre pour résorber cette horreur.” Nos aînés méritent le respect et la compréhension!

♦ **Contact n° 6/2014 p. 22**

Touche pas à mes titres-services !
Je ne comprends pas pourquoi, par mesure d'économie, le gouvernement effectue des remaniements au niveau des titres-services. Les pensions ne suivent pas !
Quand on est senior, les titres-services ne sont pas un luxe mais une nécessité. Je ne demande pas la charité mais un peu de bon sens.
Combien de seniors isolés peuvent-ils rester à la maison en partie grâce aux titres-services, et par la même occasion avoir un contact humain ?

♦ **Contact n° 6/2014 p. 22**

Propriétaires & Courtiers
Pas de renseignements urbanistiques à fournir pour les locations ordinaires.
Le syndicat national des Propriétaires & Copropriétaires (SNPC) a tenu à rassurer ses membres bruxellois dans un communiqué.
Contrairement à ce qui a été évoqué dans certains médias comme le Newsletter de l'Institut Professionnel des Agents immobiliers (IPI), l'ordonnance bruxelloise de l'Aménagement du Territoire (COBA), qui entre en vigueur le 1er août 2014, n'a pas imposé la délivrance de renseignements urbanistiques avant toute signature d'un bail de location.

3.1.1.5 Publications et Activités Permanentes

LE CONTACT "30+30"

Il convient aussi de tisser un lien entre tous les membres. C'est pourquoi le bulletin bimestriel intitulé «Contact 30+30» a été envoyé cette année 6 fois à ± 8 500 familles. De par sa dispersion au sein des familles, il a touché plus de 10 000 personnes lors de chaque numéro.
Dans un éditorial, le Président expose les problématiques actuelles qui préoccupent les seniors. Le bulletin donne ensuite en résumé les activités principales de l'ASBL, lance un appel aux bonnes volontés, et annonce le gala annuel (bal, concert, soirée théâtrale…).
Introduit par une lettre du Président-Fondateur centrée sur des problèmes d'actualité, ce bulletin rappelle l'éventail des aides que peut procurer l'ASBL et reprend toutes les données à connaître afin de participer aux différentes activités.
Enfin, il communique une série d'informations ayant trait à des questions pouvant intéresser les personnes du 3e âge et, bien sûr, les plus jeunes aussi.
En 2014, nous avons ainsi adressé nominativement plus de 1 071 000 pages d'informations.
Ce travail a nécessité, à chaque parution, la mobilisation de ± 20 volontaires à temps plein durant une semaine pour l'assemblage et la mise sous enveloppe de cette publication. Ceci, sans compter la collecte d'informations, la préparation des excursions et circuits socioculturels, la rédaction, la correction, l'impression, etc.

3.1.1.6 Colis

Et nous n'oublions pas ceux qui n'ont pu assister à notre déjeuner-dansant du 09/02/2014 soit pour cause de santé, d'invalidité ou autres empêchements fondés. Pour eux, une distribution de colis gratuits a été organisée courant février/mars 2014 et durant les visites aux malades.
Ces colis sont aussi et surtout destinés aux plus démunis, qu'ils soient membres ou non-membres. Par souci de confidentialité et de respect de l'autre, nous ne faisons pas de distinction.
En 2014 ce sont près de 400 colis et fleurs qui ont été ainsi distribués.

3.1.1.7 Accueil (permanence)

Les permanences sont tenues du lundi au vendredi, le matin de 9h00 à 11h30 et l'après-midi de 14h00 à 15h30 (sauf en juillet et août). Elles sont assurées exclusivement par des volontaires et mobilisent 8 personnes à raison d'une ou deux demi-journées par semaine.

DEFINITION DE LA FONCTION

Assurer la permanence de l'ASBL "30+30", c'est assumer une tâche importante au sein de l'association. La permanence est le lieu où s'établissent la plupart des contacts avec nos membres (contacts directs et téléphoniques).
Par le dialogue, le permanent devient, en quelque sorte, le confident de ses membres, qui lui dévoilent souvent leurs préoccupations, leurs besoins, leurs aspirations.

ACTIVITES DU PERMANENT

Assurer la permanence c'est :
Être accueillant, être à l'écoute, mettre le visiteur au centre de nos préoccupations en dialoguant, répondre aux besoins et aspirations de nos membres, proposer nos excursions, séjours à l’étranger, assumer l’inscription à ces activités.

CONSEILS

Lors des permanences, il n’est pas rare que les visiteurs en profitent pour exposer leurs tracas et autres soucis de la vie de tous les jours. Dans ce cas, le permanent oriente les demandeurs vers le secrétariat où la réponse la plus appropriée à leur demande sera trouvée.

3.1.2 Activités socioculturelles

Notre ASBL s'occupe également de la formation continuée de ses membres. Pour ce faire, elle organise à longueur d'année, plusieurs activités socioculturelles que nous vous présentons sous cinq rubriques différentes.

3.1.2.1 Spectacles, Théâtres…

Notre ASBL vise à la formation et au délassement de ses membres. Que ce soient des représentations classiques, des comédies ou des spectacles de variétés, ils sont tous très appréciés par les participants.
Ces activités ont lieu toute l’année, mais sont plus nombreuses en hiver, période qui se prête moins à des excursions ou promenades à l’extérieur.
En 2014, il y eut plus de 700 membres participants.

Dimanche 12 janvier 2014 à 15h - Théâtre Royal des Galeries - “La Revue 2014”

Le Théâtre des Galeries vous propose, le temps d’un spectacle, une vision tout à fait surprenante de notre mère patrie… Un spectacle haut en couleurs en regard des aventures politiques de notre chère Belgique ! La troupe des Galeries ne mâche pas ses mots pour décortiquer l’actualité de notre plat pays !
La recette pour une Revue savoureuse ? Une grosse portion d’ironie, une bonne part d’imitation, une généreuse dose d’humour. Mélanger le tout avec chansons et chorégraphies, sans oublier un soupçon de glamour et un zeste de paillettes. Vous avez là tous les ingrédients réunis pour un menu de fêtes certes pas toujours facile à digérer pour nos politiques, mais concocté tout spécialement pour régaler le public.
Et si nous prenons tous un certain plaisir à “singer ” nos politiques, il est important de garder à l’esprit à quel point nous sommes chanceux de vivre dans un pays où la liberté d’expression permet de tels débordements d’humour.

Dimanche 2 mars 2014 à 15h - Théâtre Royal des Galeries - “La Vérité” de Florian ZELLER

Michel est un menteur invétéré à qui tout le monde ment; sa femme, sa maîtresse, son meilleur ami. Au prix de beaucoup d'efforts et de mauvaise foi, il parvient à convaincre chacun des inconvénients de dire la vérité et des avantages de la taire. Mais cette vérité, la connaît-il vraiment ?
Florian Zeller travaille à brouiller les repères, à jouer avec les silences et l'implicite, à mêler différentes couches d'imaginaire et de réalité, de mensonge et de supposée vérité. Tout cela est bien à l'œuvre ici mais, en plus, nous sommes conviés à un détournement du code théâtral.
La Vérité est une véritable comédie qui en utilise les ressorts avec brio. Des adultères croisés aux mensonges maladroits, en passant par les résolutions hasardeuses, elle laisse ses personnages évoluer dans un quadrille particulièrement cocasse. Et pourtant... On ne peut s'empêcher de penser qu'il y a, dans ces situations comiques, des questions qui dérangent.
Car si, dans le théâtre de boulevard, le spectateur est souvent le seul qui connaisse toute la vérité - ce qui est d'ailleurs l'une des caractéristiques du comique et du décalage entre le rire de la salle et le sérieux de la scène - il est lui-même mis ici devant ses propres doutes…

Dimanche 6 avril 2014 à 15h - Théâtre Royal des Galeries - “Huit Femmes” de Robert THOMAS

Années 1960, le matin de Noël, alors que le domaine est couvert de neige, le père de famille est découvert assassiné dans son lit, un poignard planté dans le dos…

Très vite, on s’aperçoit que le criminel n’a pu ni entrer ni sortir… C’est donc une des huit femmes présentes. Car cet homme vivait entouré de femmes : son épouse, coquette et menteuse, sa belle-sœur, vieille fille aigrie, sa belle-mère, avare et ivrogne, sa fille ainée, peu vertueuse, sa cadette, mal élevée et gavée de romans noirs, la bonne perverse, la gouvernante joueuse et, enfin, sa sœur, ancienne danseuse retirée en province après une vie tumultueuse…
Ces huit femmes sont bloquées dans la maison. Elles mènent donc l’enquête entre les disputes, les trahisons et les révélations … Les vérités éclatent et on assiste à une véritable corrida, cocasse et grinçante … terrifiante aussi, car la coupable continue d’agir…
Robert Thomas possède un style soutenu, rapide, où les coups de théâtre et les renversements de situation se succèdent sans oublier une dose de comédie. Il désirait divertir les spectateurs par une histoire, aussi solide que crédible, avec un dénouement hallucinant.

Dimanche 27 avril 2014 à 15h - Théâtre Royal des Galeries - “Le Mariage de Mlle Beulemans” de FONSON & WICHELER

Quel plaisir de retrouver cette chère famille Beulemans ! On croit la connaître si bien qu'on est persuadé qu'elle ne peut plus nous surprendre. Et pourtant, à chaque fois qu'elle revient, elle suscite le même impact aussi bien parmi ses vieilles relations qui la retrouvent avec plaisir périodiquement que chez les gens qui la découvrent.
Marcel Pagnol dont la trilogie doit beaucoup au Mariage a écrit : “C’est en voyant Le Mariage de Mlle Beulemans que j’ai compris qu’une œuvre locale, mais profondément sincère et authentique pouvait prendre place dans le patrimoine littéraire d’un pays et plaire dans le monde entier”.
Le Mariage de Mlle Beulemans concentre une dimension humaine extraordinaire et un comique irrésistible. Si les personnages de cette pièce nous sont si familiers, c'est surtout parce qu'ils ont cette sorte de tendresse du cœur si émouvante. Ils ont un caractère bien affirmé et demeurent à travers les événements fidèles à eux-mêmes jusqu'au bout.
Il y a un peu de nostalgie à retrouver ces personnages et cette époque. Il y a un peu d'envie aussi !

Dimanche 18 mai 2014 à 15h - Théâtre Royal du Parc - “Made in China” de Thierry DEBROUX

Primée à Paris, ovationnée au Festival d’Avignon, traduite dans plusieurs langues, cette pièce connaît un joli succès public depuis quatre ans. C’est une nouvelle création que nous vous proposons. Suite au rachat de leur entreprise par un groupe chinois, trois cadres sont coachés durant une semaine par une jeune “manager” chargée d’évaluer leurs capacités d’adaptation à un environnement nouveau. L’un des trois sera choisi afin d’aller former des cadres chinois pour la création d’une filiale à Shanghai. Les exercices proposés par la jeune femme les déstabilisent complètement et entraînent des situations tragi-comiques. Rivalités, jalousies, paranoïa se développent.

Dimanche 12 octobre 2014 à 15h - Théâtre Royal des Galeries - “Un Drôle de Père” de Bernard Slade

François Garnier a vécu sa vie avec légèreté. Marié à de multiples reprises, infidèle, brièvement écrivain, homme de théâtre puis de télévision, où il a pu exprimer sa nature dilettante et fantasque.
Pour un été, il se retrouve en tête à tête avec son fils Christophe, qui est tout son contraire : intellectuel, sérieux, timide et complexé. La bonne volonté maladroite du père n’arrange rien : tout les sépare ! Mais un événement imprévisible va les rapprocher. Ces quelques semaines passées ensemble sont peut-être pour eux la dernière chance de se retrouver.
Bernard Slade a choisi de montrer la face joyeuse, bienfaisante et jubilatoire des difficultés relationnelles entre un père et son fils. Gérald Sibleyras nous en offre une adaptation particulièrement mordante.
Un terrain de jeu idéal pour une distribution embarquée dans un comique à facettes : une face mélancolique, une face gaie, une face sombre, une face lumineuse.

Samedi 18 octobre 2014 à 15h - Théâtre Royal du Parc - “L’Odyssée” d’après Homère

Avec plus d’une vingtaine de comédiens, nous vous entraînerons sur les traces du célèbre Ulysse qui affronte les éléments et les caprices des dieux. Cyclopes, magiciennes, sirènes, dieux et déesses en tous genres, tempêtes effroyables… seront au rendez-vous pour votre plus grand plaisir et celui de vos enfants. C’est Ronald Beurms et son imagination fertile qui donneront vie sur le plateau aux défis les plus fous proposés par ce chef-d’œuvre qui date du VIIIème siècle av. J.-C.

Dimanche 19 octobre 2014 à 16h - Théâtre de la Place des Martyrs - “Médée” d’Euripide

Théâtre en Liberté est particulièrement fier de vous présenter en ouverture de saison ce grand spectacle intimiste qui réunira autour de la troupe une vingtaine de comédiens. Un texte fondateur à (re)découvrir de toute urgence !
Médée, la plus célèbre infanticide de la mythologie. Qui est-elle ? Une princesse de sang royal, née aux confins du monde connu. Une magicienne, petite-fille du Soleil. Une femme qui fit tout pour l’homme qu’elle aime et qui va la trahir. Qui donc est Médée ? Un être hybride qui s’arrache à l’humanité en tuant ses propres enfants ? L’héroïne trop humaine d’un banal crime passionnel ? Ou l’étrange figure en laquelle l’inhumain et le fait divers se conjoignent et se brouillent ?
C’est la grande force des mythes grecs : aborder des questions philosophiques pour expliquer des phénomènes humains. L’espoir d’un amour éternel, la trahison, la quête du pouvoir, l’abandon et la vengeance sont les thèmes récurrents de cette tragédie grecque.
Une représentation qui sur un thème malheureusement toujours d’actualité, réunit une nombreuse distribution, du grand spectacle populaire, un intimisme bouleversant, une musique envoûtante...

Dimanche 9 novembre 2014 à 15h - Théâtre Royal des Galeries -“Le Portrait de Dorian Gray” d’Oscar Wilde

"Comme c’est triste, je vais devenir vieux, horrible, effrayant. Mais ce tableau restera éternellement jeune. Il n’aura plus jamais un jour de plus qu’en cette journée de juin... Si seulement ce pouvait être le contraire ! Si c’était moi qui restais toujours jeune, et que le portrait, lui, vieillit ! Pour obtenir cela, je donnerais tout ce que j’ai ! Oui, il n’y a rien au monde que je refuserais de donner ! Je donnerais mon âme !".

C’est Dorian Gray, jeune dandy séducteur et mondain, qui fait ce vœu insensé devant son portrait peint par son ami, Basil Hallward : garder toujours l’éclat de sa beauté, tandis que le visage peint sur la toile assumerait le fardeau de ses passions et de ses péchés. Et de fait, seul vieillit le portrait où se peint l’âme noire de Dorian…
Cette histoire est double : elle nous conduit dans un Londres lugubre et louche, noyé dans le brouillard et les vapeurs d’opium, mais nous ouvre également la comédie de salon des beaux quartiers.
Cette histoire fantastique, mais aussi philosophique, met en lumière toute la personnalité équivoque du dandy irlandais. Oscar Wilde y a enfermé une parabole des relations entre l’art et la vie, entre l’art et la morale, entre le Bien et le Mal.
"Chacun de nous porte en soi le ciel et l’enfer".

Vendredi 26 & Samedi 27 décembre 2014 à 15h & 20h - Dimanche 28 décembre 2014 à 15h Espace Toots
“Le Père Martin”,

Un Conte de Noël Provençal, présenté par l’ASBL Vivre l’Art
Idées et arrangements originaux de Noël Mathieu & Tonio Schéna
Dans une mise en scène de Gauthier Bourgois
C’est l‘histoire d’un orphelin qui va découvrir la vie de son grand-père à travers l’hommage que veulent lui rendre les habitants de ce petit village provençal lors de «Calendo», la fête qui a lieu tous les 25 décembre.
Au travers de vidéos, de danses et de révélations, le «Père Martin», comme l’appelaient les villageois à la fin de sa vie, nous embarque dans un récit empreint de tendresse, de joies, de ferveur et d’émotions.

3.1.2.2 Conférences, Concerts, Formations

Elles ont pour objet d'instruire et d'informer nos membres des réalités de la vie à l'étranger, du folklore local, des richesses et des beautés naturelles et antiques des régions présentées. Leurs buts visent à mettre nos membres en contact avec les réalités de la vie.
Elles font donc l’objet de réunions suivies : documentaires, explorations, formations et conférences.
Le nombre de membres présents a été cette année de ± 400 personnes.

Dimanche 9 mars 2014 à 16h - Palais des Beaux-Arts - Les Trois Ténors - Classicall Concerts Il Teatro Lirico Italiano

Trois ténors... Ces deux mots rappellent bien des souvenirs puisque Luciano Pavarotti, José Carreras et Placido Domingo les immortalisèrent voici quelques années déjà.
Respectueux de leurs aînés, trois jeunes ténors, Santo Baracatto (auteur-compositeur d’origine napolitaine), Stefano Cifolli (Staasoper Vienne, La Fenice-Venise) et Alain Gabriel (Palais Garnier, Paris) se proposent aujourd’hui de vous remémorer ces instants magiques dans ce concert exceptionnel. Ils ont choisi pour cela un des plus beaux théâtres du pays : Le Palais des Beaux-Arts de Bruxelles.
Accompagnés d’un somptueux orchestre de 35 musiciens, les trois ténors vous emmèneront dans la gaieté des plus grands airs de l’opéra italien et de la ritournelle napolitaine.
La salle Henry le Bœuf du Palais des Beaux-Arts de Bruxelles est assurément l’une des plus prestigieuses scènes contemporaines. Son acoustique exceptionnelle lui vaut une reconnaissance mondiale.

Dimanche 11 mai 2014 à 15h - Théâtre Saint-Michel - Celtic Legends - Classicall Concerts

Chorégraphie Ger Hayes
Music Liz Knowles & Kieran O’Hare
Né dans les plaines fascinantes du Connemara, Celtic Legends conjugue durant deux heures le tempo impétueux des claquettes, la grâce de la danse, la rythmique frénétique de la musique et la mélancolie bucolique des ballades irlandaises.
Un voyage imaginaire au cœur de l’Irlande sauvage, un spectacle traditionnel et unique au monde !
Les danseurs ont débuté dans les écoles de danses irlandaises de Belfast, Dublin, Galway, Cork, … dès l’âge de 3 ou 4 ans. Ils ont voué leur existence à la danse, et leur vie artistique est de courte durée, car la danse est exigeante, les tournées incessantes et épuisantes, le public, depuis plus de trente ans, toujours enthousiaste et présent.
Celtic Legends est un voyage au cœur d’une Irlande indomptée, authentique et pure, c’est la démonstration d’une énergie, d’un rythme inégalé, c’est une ballade dans une histoire et une culture vieille de plus de 2 000 ans.

Dimanche 29 juin 2014 à 16h - Palais des Beaux-Arts - Carmen - L’Opéra de Georges BIZET Classicall Concerts

Orchestre, chœurs, ballet de l’Opéra National de Roumanie. 100 artistes dans des décors originaux !
Une production grandiose et inoubliable !
Des moments d’émotion intense dans une mise en scène fascinante !
Carmen est un chef-d’oeuvre de l’art lyrique dont le temps n’a pas émoussé la popularité. Malgré la controverse qu’il a suscitée à l’époque de sa création, il est très vite devenu un succès international. L’opéra met en scène une héroïne, rebelle et éprise de liberté au point d’en mourir : un personnage symbolisant aujourd’hui la femme émancipée. Retrouvez la magie unique de l’Opéra de Georges Bizet, d’après l’œuvre de Prosper Mérimée. Vibrez aux accents de sa musique immortelle - l’habanera “l’Amour est un oiseau rebelle”, la séguedille “Près des remparts de Séville”, les couplets du “Toreador”, l’air “La Fleur que tu m’avais jetée”… mais aussi le quadrille des toréros, le duo Escamillo-Carmen “Si tu m’aimes Carmen”…

Dimanche 21 septembre 2014 à 16h - Palais des Beaux-Arts - Carmina Burana - Boléro - Classicall Concerts

Le Boléro ! “C’est une danse d’un mouvement très modéré et constamment uniforme, tant par la mélodie que par l’harmonie et le rythme, ce dernier marqué sans cesse par le tambour. Le seul élément de diversité y est apporté par le crescendo orchestral ”.
De la Rapsodie espagnole à Alborada del gracioso, la lumière et la chaleur de l’Espagne furent pour Ravel une source inépuisable d’inspiration. Le Boléro, inspiré d’une danse andalouse, en est la plus célèbre démonstration.
Composé en 1928 et créé le 22 novembre de la même année à l’Opéra Garnier par sa dédicataire, la danseuse russe Ida Rubinstein, ancienne égérie des Ballets russes de Diaghilev, le Boléro s’est affirmé un succès intemporel.
“Vous pouvez détruire tout ce que j’ai écrit jusqu’à présent et que vous avez imprimé. Mes œuvres complètes commencent avec Carmina Burana” - Carl Off.
Orchestre, chœur et ballet… L’interprétation donnée par l’Opéra National d’Ukraine est prodigieuse. Tour à tour discrète, sensuelle, enlevée, elle explose littéralement en un feu d’artifice communicatif… Plus de cent artistes, l’orchestre symphonique, le chœur, le très réputé ballet de l’Opéra National… Un événement !

Mercredi 24 septembre 2014 à 20h15 - La Birmanie
Mercredi 15 octobre 2014 à 20h15 - L’Australie
Mercredi 19 novembre 2014 à 20h15 - Les Iles du Cap Vert

Art Intermezzo - Arts & Culture
Conférences avec Projection - Salle Saint-Joseph “Clos Bel-Air”

Dimanche 5 octobre 2014 à 16h - Cirque Royal -The American Music Evening - Classicall Concerts

Euro All Stars Big Band, un formidable orchestre de 17 musiciens exceptionnels (EU- USA) nous fera redécouvrir les plus belles mélodies des stars sacrées américaines des années 50 : Frank Sinatra, Duke Ellington, Judy Garland, Ella Fitzgerald, Count Basie…
Deux heures d’un show à l’Américaine mené tambour-battant par deux artistes exceptionnels : Tutu Puoane (South Africa) & de Ronald Douglas (Holland), sous la direction de Frank Vaganée

Lundi 6 octobre 2014 de 10h à 12h
Mardi 7 octobre 2014 de 14h à 16h
Mon quartier, notre avenir ! Au Manoir à Evere

Animation organisée par l’Entrela - Centre Culturel d’Evere - Mieux vivre ensemble à Evere
Animation collective - Rencontre conviviale
Exprimons-nous lors d’un moment de partage et d’échanges autour de nos habitudes et de notre lieu de vie.
L’objectif ? Réfléchir ensemble à l’Evere de demain. Ni jugement, ni discours pompeux, juste l’occasion de rencontrer nos voisins et de partager nos expériences, nos souhaits, nos ambitions, nos coups de gueule et nos coups de cœur !
À apporter :

- Notre représentation personnelle de notre quartier, sous forme d’une photo, d’un dessin ou d’un autre support visuel. Laissons parler notre créativité !
- Quelques mots pour compléter la phrase suivante « Pour moi, mon quartier, c’est… ».

L’Entrela’ animera la réunion, recueillera avis et témoignages et offrira le verre de l’amitié aux participants.

Mercredi 5 novembre 2014 à 19h30 - Hall Omnisports - (RIXENSART) & Samedi 22 novembre 2014 à 20h – Salle Robert Schuman de l’Ecole Européenne - (Bruxelles) Chansons d’hier & d’aujourd’hui interprétées par
L’Orchestre inter-académies de Bruxelles

Sous le Haut Patronage de sa Majesté la Reine
Les Chœurs ”Lucante“ - Cliniques Universitaires Saint-Luc - (Bruxelles) **& ”La Vielle“ -** (Wavre)
Sous la direction de : **Philippe LAMBERT**
Avec la participation de : **Danseuses de l’École Artendance -** (Limal)
Au profit de : **”Les Messagers du Cœur“ & de ”Oser la vie“**

Dimanche 16 novembre 2014 à 15h - Théâtre Saint-Michel - Strauss Impérial - Classicall Concerts

Le ballet, l’orchestre, les solistes
Les plus belles mélodies de Johann Strauss, de la Valse de l’empereur au Beau Danube Bleu, interprétées par les trente-cinq musiciens de l’Euro Symphonic Orchestra, et magnifiées par le Jeune Ballet de Liège, ses costumes chatoyants, ses chorégraphies originales et remarquablement maîtrisées.
Cette année encore, nous vous présentons des personnalités exceptionnelles, à commencer par Miroslava, Vera, Katerina et Olena, le quatuor *ASTURIA*… Un extraordinaire quatuor de cordes, venant d’Ukraine, et qui transcende littéralement la musique classique… Nous aborderons le répertoire des comédies musicales et des grands classiques en compagnie de Fleur Mino et Arnaud Delmotte qui viennent de triompher dans toute la France et la Belgique dans la “Mélodie du Bonheur” ! Et la famille Von Trapp toute entière les rejoindra pour un final haut en couleurs !

Samedi 22 novembre 2014 de 9h à 13h - Musée Royal de l'Armée & d'Histoire Militaire
Matinée d'Information : Mobilité & Vieillissement - Santé - Parc du Cinquantenaire

L'objectif de cette matinée est de proposer à **toute personne intéressée** par cette thématique une information générale sur les aspects «santé» de différentes solutions de transport au quotidien pour les personnes âgées.
Notre mobilité est essentielle tant elle est synonyme d'autonomie et freine l'isolement. Alors quand l'âge avance, les conseils de spécialistes, notamment à propos de conduite automobile et autres, sont toujours les bienvenus.

Programme

9h Accueil

9h15 Introduction

9h25 Conduite Automobile & Vieillissement
Les conseils d'une ophtalmologue
Docteur Amélie Castel

9h50 Conduite Automobile & Vieillissement
Les conseils d'une neurologue
Docteur Riëm El Tahry

10h15 Conduite Automobile & Vieillissement
Les conseils d'une cardiologue
Docteur Valérie Kersten et
Docteur Audrey Marchandise

10h40 Le CARA : Le Centre d'Aptitude à la Conduite & d'Adaptation des Véhicules
Monsieur Philippe Cap, ergothérapeute, CARA

11h05 *Pause-Café*

11h20 Quand conduire devient insécurisant
Les conseils d'un médecin généraliste
Docteur Michel Vanhalewyn

11h45 Quand l'autre conduit pour moi
Alternatives de transport au quotidien
Monsieur Jean-François Verlinden, PARTENAMUT

12h05 Le vélo comme solution «santé»
Alternative à l'automobile pour la mobilité au quotidien
Monsieur Bertrand Willems, PRO VELO

12h30 La marche à pied comme solution «santé» alternative à l'automobile pour la mobilité au quotidien
Docteur Nathalie Denis

12h55 Conclusion

Vendredi 28 novembre 2014 à 16h - Théâtre Saint-Michel - Casse-Noisette - Classicall Concerts

Après son triomphe dans «Le Lac des Cygnes» la saison dernière, le Ballet de l'Opéra-National d'Ukraine établi à Kharkov nous revient dans un nouveau grand classique.
«Casse-Noisette», certainement le plus somptueux des spectacles de ce type, vous émerveillera. Quelques cinquante ballerines et danseurs vous séduiront en interprétant ce ballet de Tchaïkovski mis en scène tel un conte de fées.
«Casse-Noisette» est devenu, de génération en génération, le spectacle traditionnel de fin d'année, enchantant tout un chacun.
L'histoire est belle : le soir de Noël, Clara reçoit de son oncle un casse-noisette. Pendant la nuit, une merveilleuse féérie commence : dans le salon, les jouets s'animent et le Casse-Noisette se transforme en Prince… Magique !
L'Opéra-Théâtre de National d'Ukraine, établi à Kharkov, la deuxième ville d'Ukraine (plus d'un million d'habitants) est l'une des plus importantes maisons lyriques des pays de l'est.
Quelques 800 personnes, danseurs, chanteurs, musiciens, décorateurs, techniciens y travaillent. Son ballet comporte près de cent artistes et donne plus de 200 spectacles par an.

3.1.2.3 Excursions, Visites, Promenades

Ce groupe d'activités rassemble les déplacements d'un jour, en Belgique ou dans les pays limitrophes, le plus souvent en autocar, afin de permettre à nos membres d'observer la nature, de voir les curiosités spécifiques à certains lieux : Eglises, Beffrois, Monastères, Couvents, Moulins à vent ou à eau, écluses, ainsi que certains sites réputés : Lieux de pèlerinages, Parcs animaliers, Floralies, et encore de s'intéresser aux cycles de fabrications industrielles ou artisanales.
Dans ce groupe se situent également les réunions destinées à resserrer les liens entre nos membres : dîner dansant annuel, dîner de chasse…
Ces parties de nos activités nous permettent de confronter nos membres à la vie de la nature, à la recherche des richesses contenues dans notre patrimoine historique et à la découverte de la technicité de nos artisans, de notre industrie alimentaire, textile, médicinale, etc. Elles concernent principalement la Belgique toute entière, mais aussi parfois les régions limitrophes.
Le nombre de participants à ces activités en 2014 était de 600 personnes.

Dimanche 9 février 2014 - Grand Déjeuner-Dansant de Nouvel An

Fidèle à la tradition, l'association “30+30”, qui a fêté ses 41 ans l'année passée, a eu le grand plaisir d'inviter tous ses membres dans le cadre prestigieux du CHÂTEAU DU LAC à GENVAL, pour son Déjeuner-Dansant Annuel.
Nous avons été accueillis dans la salle «Guillaume Tell» pour une journée magique.
Après un délicieux repas, boissons comprises, nous avons poursuivi notre après-midi de détente en musique, ce qui a permis aux nombreux amateurs de danse d'exercer leur talent.
Nous avons entamé ainsi l'année 2014, avec entrain et enthousiasme, entourés d'amis, dans la joie et la bonne humeur.

Mercredi 26 mars 2014 - Marcienne & Siroperie à Aubel

À notre arrivée, nous avons été accueillis. Ensuite, nous avons assisté à un “Défilé de Mode”, présentation de la collection printemps-été. Possibilité d'essayer les modèles présentés (sans engagement) et d'acheter à des prix abordables.
Vers 12h30, nous avons pu nous restaurer sur place.
À 13h00, nous avons dû quitter Marcienne pour nous rendre à la “Siroperie Meurens” à Aubel où nous étions attendus à 14h15.
La “Belle Histoire” du Sirop de Liège remonte en 1902 avec Clément Meurens, un “vrai professionnel du sirop à tartiner” qui se lança avec grand succès dans la fabrication du “Pomona”, un sirop de pommes et de betteraves sucrières ainsi que du “Poiret”, un délicieux sirop de pommes et de poires, sans sucre ajouté !!!

“Le sirop de Liège”, une spécialité belge préparée avec 400 g de fruits frais pour 100 g. Un délice !
Déroulement de la visite Projection d’un film (20 minutes) + Possibilité de poser des questions et ensuite visite de l’usine (10 à 15 minutes), quelques escaliers !!! Pour clôturer, chacun a emporté en cadeau un pot de sirop de 300 g.

Mardi 15 avril 2014 - Province de Namur

Détente & Gourmandise

Programme

10h00	Découverte du Foie gras à la “Ferme de la Sauvenière” Un couple passionné par les canards nous a fait découvrir son élevage, de l’évolution du caneton jusqu’au produit fini. Sans oublier une dégustation de produits comme les rillettes, le pâté de foie gras, et un verre de vin liquoreux en accompagnement : une façon agréable de commencer l’apéritif.
12h00	Repas à l’Abbaye Saint-Gérard de Brogne
14h00	Visite guidée de l’Abbaye Saint-Gérard de Brogne Découverte avec un guide, de l’histoire de l’Abbaye, de 919 à nos jours. Nous avons visité les salles voûtées, nous avons pu admirer la belle Crypte du XIIIième siècle. L’Abbaye Saint-Gérard de Brogne reste majestueuse et émouvante.
15h30	Visite de la Chocolaterie Vanlieff’s Exposé sur le cacaotier et la fabrication des trois sortes de chocolat, la fabrication des pralines et des creux, dégustation d’une praline. Possibilité d’acheter les diverses spécialités (praline à l’Eau de Villée).

Mercredi 30 avril 2014 - Printemps à Grand-Bigard

L'exposition “Floralia Brussels” constitue une destination idéale.
Dans le parc de 14 hectares du Château de Grand Bigard, plus d'un million de bulbes ont été plantés l’automne passé. Entre les arbres centenaires, on pourra admirer des tulipes, jonquilles, narcisses, jacinthes, muscaris, … Le parc mérite d'être découvert, nous pourrons apprécier cette féerie de couleurs et de senteurs qui constitue la plus importante et la plus belle exposition de fleurs plantées de Belgique.
D'autre part, cette visite peut être prétexte à un détour par l'histoire de chez nous puisque le Château historique de Grand Bigard est un joyau de l'architecture Renaissance Flamande du 17ième siècle.
Nous découvrirons également les magnifiques expositions de bouquets et arrangements floraux dans les grandes serres de 1 000 m^2. La chapelle et le donjon du Château seront également fleuris. Visite guidée du site.
À notre arrivée, ± 13h**,** Repas.

Mercredi 28 mai 2014 - La Bergerie d’Acremont & le Château Fort de Sedan

Visite de “La Bergerie d’Acremont”
Dans la province du Luxembourg, cette bergerie vous propose de découvrir ses brebis laitières belges, ses produits et un gîte à la ferme. La Bergerie d'Acremont se situe à proximité de Bertrix et vous accueille pour une découverte de la ferme et une dégustation des produits du terroir de la Haute Lesse : lait de brebis, fromages frais, yaourt, glace.
Visite de la ferme avec repas composé d’une assiette de fromage et pain. Boissons au choix, à payer sur place.
Visite du “Château Fort de Sedan”
Au cœur même de la ville, venez découvrir le Château Fort de Sedan, le plus grand d’Europe, une forteresse de 35 000 m² construite, il y a bientôt 6 siècles.
“1 000 ans d’histoire” qui vous conduira à la découverte des bastions, remparts, chemin de ronde, … et des nombreuses techniques et astuces qui ont fait du château fort, une forteresse imprenable.
Le circuit est jalonné de différentes scènes de vie relatant le quotidien des princes, soldats ou domestiques sous la Principauté.
“Sedan, une Principauté” vous fait pénétrer dans l’intimité des Princes, leur biographie, leur vie quotidienne, les symboles de leur pouvoir comme leur monnaie ou cette fabuleuse collection d’armures, emportée à Paris par Napoléon. Quel pouvait être le rôle politique d’une principauté, coincée entre le Saint Empire et le puissant royaume de France ?
Du premier seigneur qui fit bâtir le château jusqu’à la brillante carrière de Turenne, en passant par le funeste destin de la Princesse Charlotte, c’est toute l’histoire de deux lignées de prestige qui vous sera contée.

Mardi 24 juin 2014 - Parc Pairi Daiza

Le Jardin des Mondes Pairi Daiza, élu meilleur Jardin zoologique de Belgique et des Pays-Bas en 2013, vous propose une saison 2014 exceptionnelle qui sera marquée par son vingtième Anniversaire et l’arrivée d’extraordinaires animaux de Chine.
Nouveautés 2014 : Cap sur la Chine !
“Pandas Géants & Autres Animaux de Chine”
Pairi Daiza aura le privilège d’accueillir à partir du printemps 2014, les animaux les plus adorables du monde : les Pandas Géants. Seuls dix-sept jardins zoologiques ont pu jusqu’à aujourd’hui obtenir le feu vert des autorités chinoises pour héberger cet animal, icône absolue de la lutte pour la biodiversité sur notre planète. Haohao & Xinghui ne seront pas seuls à rejoindre notre Jardin. De nouvelles espèces originaires de Chine et menacées de disparition seront à observer, parmi lesquelles le Taquin Doré, le Tapir Asiatique, la Salamandre Géante ou encore le Superbe Léopard des Neiges. Tous prendront leurs quartiers dans un Jardin chinois qui gagne encore en beauté, grotte aux améthystes, forêt de bambous, montagne du Sichuan, …
“5 000 Animaux dans un Cadre Exceptionnel”
D’autres pays que la Chine vont évidemment aussi vous dépayser… La chaleur de l’Afrique, la richesse de la Chine, les ors de l’Indonésie, la luxuriance des forêts de Nouvelle-Zélande, l’aridité du bush Australien, les arbres séculaires du Domaine de Cambron.

Ces paysages abritent pas moins de 5 000 animaux dont de nombreux bébés et surtout les célèbres “Big Six”, unique en Belgique ! Ainsi qu’un contact direct avec certains animaux.
Vous y trouverez également Le Jardin des Mondes : “La Lagune”, “La Vallée de la Source”, “La Porte du Ciel”, “La Terre des Origines”, “La Porte des Profondeurs”, “Le Royaume de Ganesha”, “La Cité des Immortels”.

Mardi 5 août 2014 - Eupen - Province de Liège

Programme

10h-10h45 : Petit déjeuner avec “Eupener Platz” & beurre
“L’Eupener Platz”, spécialité régionale d’Eupen, perlée de sucre et de raisins secs. Une sorte de cramique, de craquelin.

11h-12h : Visite du Parlement de la Communauté Germanophone
Qu’est-ce que la Communauté Germanophone et comment fonctionne-t-elle ? Un coup d’œil derrière les coulisses de la minorité la mieux protégée du monde.

12h15-14h : Repas de midi - Menu 3 services
Exemple : Potage - Filet de Dinde, Salade & Frites - Glace ou autre.

14h15-15h45 : Visite guidée de la ville d’Eupen
Découvrez cette jolie petite ville avec un guide, ses monuments les plus importants, entre autres l’église Saint-Nicolas, l’Hôtel de Ville, les bâtiments du Gouvernement de la Communauté Germanophone, les fontaines, les maisons de maître des 17e et 18e siècles.

15h45 : Départ vers Homburg (sans guide)

16h30-17h30 : Visite de la brasserie artisanale Grain d’Orge avec dégustation
Faites davantage connaissance avec les délicieux breuvages de cette région. Avec dégustation de 2 verres gratuits.

Mercredi 3 septembre 2014 - Musée Schaerbeekois de la Bière & Maison Autrique

À 14h, le Musée Schaerbeekois de la Bière, consacré aux bières belges.
L’ASBL du Musée a été créée le 9 mars 1993, tandis que le Musée a ouvert ses portes pour la 1ère fois un an plus tard, le 25 mars 1994.
Le Musée propose une collection de plus de 1 000 bouteilles de bières belges différentes ainsi que leur verre correspondant. D'anciennes machines qui servaient à la fabrication de la bière, des outils de tonneliers, des enseignes, plateaux, objets publicitaires divers, documents anciens et tout cela de brasseries existantes ou disparues. C'est le personnage folklorique *Pogge* qui guide le visiteur grâce aux différents panneaux didactiques. Le Musée présente également la reconstitution d'un estaminet des années 1900-1930.
Une bière ambrée à 9°, *“la Schaerbeekoise”*, est produite en l'honneur du Musée par la brasserie de l'Abbaye des Rocs. Cette Schaerbeekoise, ainsi que d'autres bières belges, sont servies dans la spacieuse taverne du musée, installée dans les anciens ateliers techniques de l'école de la rue de la Ruche.
Une dégustation gratuite de la bière “la Schaerbeekoise”, est prévue + sandwich.
Ensuite, vers 16h, visite de la Maison Autrique, le seul bâtiment construit par Victor Horta qui subsiste encore à Schaerbeek. Il a construit cette maison au début de sa carrière, en 1893. Bien qu’elle soit, sous bien des aspects, très classique, elle abrite les balbutiements de l’Art nouveau. C’est dans cette maison en effet qu’Horta a pour la première fois été libre de créer à sa guise, il s’est servi de la maison de son ami Eugène Autrique comme d’un laboratoire décoratif.
En 1996, les créateurs de bande dessinée Schuiten et Peeters (Cités Obscures, Casterman) ont eu l’occasion de découvrir cette maison de fond en comble et ont décidé de l’investir. Ils en ont créé la scénographie afin de mettre en valeur les maisons de maîtres, si nombreuses et si caractéristiques de Bruxelles. Dans le cadre des commémorations de la Guerre 14-18, exposition des jouets fabriqués dans notre pays durant l’occupation allemande, exposition Guerre & Jouet se tiendra jusqu’au 19 novembre 2014.

Vendredi 7 novembre 2014 - Repas de Moules à Philippine & Sluis

L’histoire de Philippine remonte très loin et la pêche aux moules y a joué un rôle de premier plan.
À l’heure actuelle, la mytiliculture, élevage de moules représente encore toujours un élément essentiel dans ce village à la réputation internationale. La moule y est toujours à l’honneur et choyée comme nulle part ailleurs. Un arrivage de moules fraîches en provenance d’Yerseke est prévu chaque jour. Déjà, depuis de nombreuses années, le restaurant “De Mosselbank” où nous nous rendons pour y déguster le repas est renommé pour ses moules.
Dans l’après-midi, nous nous rendrons à Sluis, une ville pleine de charme et de magasins où nous aurons du temps libre.

Jeudi 20 novembre 2014 - Dîner de Chasse à Rochehaut

Un premier petit arrêt est prévu à Beauraing où Notre Dame au Cœur d’Or est apparue.
Rochehaut, un très ancien petit village ayant une position dominante sur la vallée de la Semois avec un bijou d'église classé.
À notre arrivée à Rochehaut, possibilité de visiter en **petit train “le Parc Animalier”** avec de nombreuses espèces d’animaux, tels que cerfs, biches, kangourous, …
Ensuite, nous nous rendrons au restaurant “Point de Vue” pour y déguster un délicieux repas de chasse.

Jeudi 18 décembre 2014 - Dîner de Chasse à Rodt - Musée de la Bière

Au cœur de la Haute Ardenne, dans les Cantons de l'Est. Visite de “La Firme Ortis” à Elsenborn, connue pour son “Programme Découverte” : “Les plantes médicinales, que peuvent-elles apporter à notre Capital Santé ?”. Accueil avec un café ou tisane et cake “santé”. Ensuite, présentation de film sur l’entreprise suivie d’un exposé sur leurs produits et les plantes utilisées pour la fabrication. Passage au magasin, possibilité d’achat et obtention de conseils et de réponses à des questions de santé personnelles. Vers 12h30-13h, un dîner de chasse nous attendra au “Musée de la Bière” à Rodt qui regroupe quelques 4 000 variétés de bières en bouteille avec les pintes et les verres assortis, un certain nombre de pièces anciennes ou de collection.
Lors de notre repas, nous pourrons déguster leur spécialité, la cuvée “Biermuseum” (bière brune ou blonde faite maison).
Possibilité d’une promenade dans la forêt environnante.

3.1.2.4 Voyages, Séjours

Il s'agit ici de déplacements de plusieurs jours, soit itinérants, soit fixes en un seul lieu, le plus généralement à l’étranger et qui ont pour but, tout en permettant les repos et relaxation de vacances, de mettre nos membres en contact avec des civilisations, des curiosités historiques ou autres, du folklore et des us et coutumes entièrement différents des nôtres.
De plus, lors de ces séjours, il est prévu de nombreuses excursions concernant les sites particuliers locaux, les musées dont les collections spécifiques permettent de mieux cerner le pays visité et son histoire, ainsi que de nombreuses autres activités artisanales.
En 2014, le nombre de participants à nos voyages-séjours était de 80.

Ochsengarten / Tyrol – Autriche - Du Vendredi 17 janvier au samedi 25 janvier 2014 (9 jours)

OCHSENGARTEN (altitude 1540 m) est un ravissant petit village très calme situé dans le “OETZTAL” avec les domaines de ski de HOCHOETZ et KÜHTAI, qui font partie des régions où vous pourrez faire du ski de fond, du ski alpin et de magnifiques promenades balisées.
Notre hôtel BURKERT *** - ✆ 00/43/5252/6947, tenu par une jeune famille, où le patron au fourneau met un point d'honneur à vous offrir une excellente et réputée gastronomie tyrolienne. Au petit-déjeuner, vous disposerez d'un buffet très varié avec différentes sortes de pain. Chambres toutes avec bain/douche, WC, TV et téléphone.
Domaine de “Wellness” avec sauna finlandais, sanarium ou sauna aux herbes bio, solarium, bain de vapeur, cabine à chaleur infrarouge (cabine physiotherme), cabine à chaleur infrarouge (HGT), bassin Kneipp et grande salle de relaxation, compris dans le prix, à l’exception du solarium.
L’hôtel est situé juste à côté de la piste de ski et du téléphérique vous amenant à HOCHOETZ (2 020 m).
Possibilité de prendre des leçons et de louer le matériel adéquat sur place (à OCHSENGARTEN ou KÜHTAI).
A l’aller, nous nous arrêterons à HOPFERAU au “Gasthof ENGEL” (Bavière/Allemagne) - ✆ 00/49/8364312, tout près de FÜSSEN. Souper et logement.
Le lendemain, après un délicieux petit-déjeuner, nous continuerons notre route vers OCHSENGARTEN. Au passage, nous pourrons admirer en journée cette belle région avec les magnifiques châteaux de Louis II de Bavière, c.à.d. NEUSCHWANSTEIN et HOHENSCHWANGAU.

France - Vendée : Un pays rebelle et attachant - Du samedi 3 mai au samedi 10 mai 2014 (8 jours)

“Sœur Anne ne vois-tu rien venir ? Je ne vois que le soleil qui poudroie et l’herbe qui verdoie”. Barbe-Bleue n’est pas loin. Entre terre et océan, je quitte le “Logis de la Chabotterie” et parcours le “Bocage vendéen” jusqu’aux “Sables d’Olonne”, la perle de la Côte de Lumière. Quand soudain, les “Maraîchins” m’entraînent sur leurs “plates” au sein du “Marais Poitevin” et je me glisse avec plaisir dans “la Venise Verte”. “La Vendée”, le caractère des “Chouans”, la douceur de vivre du Littoral.
Séjour à l’hôtel “Le Moulin Neuf ” *** à 85 110 Chantonnay, chez Véronique & Philippe - ✆ 00/33/251 94 30 27.
Situation :
Dans un cadre de verdure, face au lac de Chantonnay, l'hôtel “Le Moulin Neuf ” est un endroit idéal pour le calme et le repos. Situé au cœur de la Vendée Verte, à 50 km de l'Atlantique, à 30 mn du célèbre parc du Puy du Fou, à 1 heure de la Rochelle et à 50 km de Poitiers - parc du Futuroscope. Pour vos loisirs, de nombreux lacs et rivières, équipements de loisirs, sportifs et culturels.
Hôtel :
Chambres confort - bain/WC ou douche/WC - sèche-cheveux - TV écran plat - téléphone - accès wifi gratuit - ascenseur.
Un séjour-circuit tout compris **:**
L’apéritif de bienvenue, la pension complète, le vin aux repas, le café aux déjeuners, les petits déjeuners complets, un dîner du terroir, l’’accompagnateur, l’apéritif de l’amitié, la taxe de séjour, …
Visites :
Luçon avec sa cathédrale qui s’enorgueillit d’avoir eu pour officiant le Cardinal de Richelieu - Chambreteau - Saint-Gilles-Croix-de-Vie - Saint-Hilaire-de-Riez où vous visiterez l’Ecomusée de la Bourrine du Bois Juquaud - La Rochelle “Porte Océane” - Le Logis de la Chabotterie - Bazoges-en-Paillers - Mouilleron-en-Pareds dans les pas du “Tigre” et du “Père la Victoire” - Le Haras de la Vendée - La Venise Verte, la douceur d’une balade en barque.

Lam – Allemagne - Du vendredi 11 juillet au vendredi 18 juillet 2014 (8 jours)

En partenariat avec l’ASBL “Soleil des Toujours Jeunes” de Woluwé-Saint-Pierre, l’ASBL “30+30” vous convie à un séjour en Forêt Bavaroise “LAM” et ses environs.
“LAM”**,** un charmant village de la “Forêt Bavaroise”, blotti entre les chaînes de montagnes du “Arber”, “Osser” et “Hohen Bogen”. Village reconnu en tant que station climatique et 1ère région écologique de la Bavière. Des paysages magnifiques avec une vue imprenable. Possibilité de faire de belles promenades et d’y passer un séjour reposant et revitalisant.
Séjour à l’hôtel “Zum Hirschen” à 93 462 LAM, appartenant à la même famille (SPERL-VOGL) depuis 120 ans, avec un grand étang et petit parc - ✆ 00/49/9943/1228.
Toutes les chambres sont avec bain/douche, TV…, la plupart avec balcon. Vous y trouverez également un vaste espace “Wellness & Beauty”.

Inclus
L'apéritif de bienvenue, le petit-déjeuner buffet (grand choix) avec coin bio + un au champagne, le déjeuner à 2 plats, le dîner avec buffet salade, à 4 plats (entrée, potage, plat principal (au choix) et dessert), le menu de fête avec buffet salade (entrée, potage, sorbet, plat principal (au choix) et dessert). Utilisation gratuite de la piscine, du sauna, du bain à vapeur et de la salle de fitness. Utilisation Internet aux endroits publics à l'hôtel.
"Visite de Prague" avec guide en français.
Diverses excursions sont envisagées comme "Passau" au confluent de 3 fleuves (du "Danube", de "Inn" et de "Ilz"), ou Ratisbonne avec mini croisière sur le Danube en bateau Swarovski…

Grèce – Zakynthos - Du jeudi 18 septembre au dimanche 28 septembre 2014 (11 jours) - "All Inclusive Supérieur"

Un hôtel récent avec un décor contemporain. Hôtel Eleon Grand Resort & Spa ***** - Tsilivi
Situation : •
Le long de la plage de sable de Tragaki.
Dans une oliveraie immense.
Aménagement :
Boutique • Wifi gratuit • Eleon Wellness & Spa • Infinitypool & 2 piscines en plein air (eau douce, 1 avec toboggan)
Gratuit : Chaises longues, parasols & serviettes aux piscines.
Sport & Loisirs :•
Gratuit : Volley, Basket & Tennis.
Animation chaque soir.
Payant : Centre de plongée • Soins & massages.
Logement :
Chambres : Bain ou douche, sèche-cheveux, airco, coffre-fort gratuit, réfrigérateur gratuit, TV-Satellite, vue jardin.
ALL INCLUSIVE : Repas & Boissons : petit-déjeuner, déjeuner et dîner buffet, apéritif-Digestif avant/après le dîner, snacks froids, glaces, goûter au bar, sélection de boissons alcoolisées et non alcoolisées.

3.1.2.5 Musées, Expositions et autres

Nous invitons nos membres à parfaire leur savoir en visitant les musées ou évènements ponctuels (selon leurs dates de présentation) de collections exceptionnelles, expositions selon un thème visé …
Elles ont pour but de présenter à nos membres des activités réalisées au fil des temps, ou complètement actuelles, mais présentées d'une manière exceptionnelle.

Mercredi 2 juillet 2014 - Musée René Magritte - Les Magritte Disparus - Redécouverte du Surréalisme

Rendez-vous de la visite : 10h20 devant le Musée René Magritte. Durée de la visite guidée : 1h30.

En 1999, nous ouvrions pour vous la maison René Magritte, l'appartement et l'atelier où le peintre a vécu et créé pendant vingt-quatre ans. Quinze ans plus tard, nous vous offrons une exposition avec de nouveaux Magritte. Il existe certainement 26 œuvres du peintre (peintures, gouaches et objets) disparues, voire même détruites à jamais.
Cela arriva de multiples façons : un certain nombre par incendie dans divers lieux, toute une série par la tragique explosion d'un dépôt pendant les bombardements allemands sur Londres en 1940, d'autres disparurent sans laisser de trace et quelques-unes furent repeintes par Magritte lui-même. Le plus regrettable est que plusieurs de ces œuvres étaient importantes, avec un thème que l'artiste n'a représenté qu'une seule fois. La plupart ont disparu depuis déjà 70 ans et dans le meilleur des cas il n'en subsiste qu'une pauvre photo en noir et blanc.
Durant des années de recherches intensives sur les compositions, le style et les couleurs, nous sommes parvenus à ramener ces 26 Magritte à la vie. Dans leur format original. La reconstruction avait un but strictement scientifique et didactique. Les œuvres ont été faites en un exemplaire, non signées, elles ne seront pas vendues et resteront la propriété du musée. Leur but principal est de faire découvrir au public et aux chercheurs une facette importante et inconnue de l'œuvre de Magritte. Nous pouvons garantir que la différence entre la seule photo noir et blanc subsistante et une peinture en couleur grandeur nature provoque un véritable choc. Une vraie renaissance.
La dernière fois que des amateurs d'art ont pu encore voir de nouveaux Magritte, c'était à Paris en janvier 1967. Il y a de cela près d'un demi-siècle. Avec cette exposition, vous avez l'occasion d'éprouver une nouvelle fois cette sensation. Et c'est peut-être vraiment la dernière puisqu'entretemps nous pouvons affirmer que l'œuvre de Magritte est à nouveau au complet.

3.1.3 Commentaires

Il est bien certain que la subdivision ci-dessus n'est pas compartimentée et que, plusieurs activités peuvent se superposer, telles que par exemple, visites de musées ou expositions lors d'excursions ou séjours… A noter également, que certaines activités ont lieu durant toute l'année, alors que d'autres sont plutôt saisonnières.

3.1.4 Services au profit de nos membres (agence de voyage et d'assurance)

Notre ASBL est agréée comme agence de voyage et comme courtier d'assurance.

Si un membre en ordre de cotisation s’adresse à nous pour un voyage ou pour une assurance, nous mettons tout en œuvre pour lui trouver le meilleur rapport qualité/prix.
Ce service émane d’un souhait de nos membres d’obtenir des informations les plus appropriées et les plus pertinentes en rapport avec leurs besoins.
L’ASBL ne désire pas concurrencer les firmes installées mais uniquement favoriser ses membres en leur accordant un tarif social.

3.2 Activités de collecte de fonds

Cette année, l’activité de collecte de fonds (en faveur de nos œuvres sociales) était la Soirée Théâtrale de Gala de Bienfaisance dont il y eut ± 400 participants.

3.2.1 Grande Soirée de Gala de Bienfaisance

Jeudi 11 décembre 2014 à 20h15 - Théâtre des Martyrs - “Trac” de Bruno COPPENS –

MISE EN SCÈNE : Eric DE STAERCKE
UNE PRODUCTION DE LA COMPAGNIE « EXQUIS MOTS »
Présidents d’Honneur:
Monsieur Rudi VERVOORT, Ministre-Président Bruxellois
Madame Joëlle MILQUET, Vice-Présidente, Ministre de l’Education, de la Culture & de l’Enfance
Gouvernement de la Fédération Wallonie-Bruxelles
Messieurs Benoît CEREXHE & Philippe PIVIN, Députés-Bourgmestres
Un nouveau solo orchestré par son inséparable metteur en scène **:** *Éric DE STAERCKE* ***!***
Bruno COPPENS, fou de trac, a préféré placer sa loge sur scène pour être loin des sombres coulisses et être tout près du public.
Avec un paravent et une chaise pour seuls accessoires, *Bruno COPPENS* part en voyage explorer un phénomène qui nous guette tous : le trac ! Celui du public, celui du comédien, celui de tout un chacun, angoissé par l’inconnu, la peur de l’Autre.
Revue de Presse

Le Soir :	«Bruno Coppens est une bête de scène ! Certes il manie le jeu de mots comme un jongleur fait virevolter ses quilles mais il a surtout un bagout monumental vibrionnant sur le plateau apostrophant les spectateurs sur leur timidité balançant un slam sur la Syrie emmenant Bart de Wever en montgolfière à travers la Wallonie ou rejouant la création du Monde à lui tout seul. C’est drôle et sacrement enlevé !»
Pariscope :	«De l’orfèvrerie ! Digne héritier de Raymond Devos. Une telle joie de vivre, on en redemande !»
Figaroscope :	«Il se joue des mots et instaure une complicité espiègle avec le public.»
Point de vue :	«Un retour aux fondamentaux de l’humour qui nous manquait !»

3.2.2 Dîner de Rencontre des Bénévoles

Comme prévu lors du dernier Conseil d’administration, les Bénévoles, le Personnel et les Membres du CA, ont été cordialement conviés à participer au repas que l’ASBL organisait le 18 novembre 2014 à 18h chez “ANESTI”. Cette année, il y eu ± 40 personnes.

C’était l’occasion de se rencontrer et de faire un tour d’horizon sur les activités de l’ASBL “30+30”.

4 ADMINISTRATION

4.1 Les Statuts

La législation relative aux ASBL datait de 1921, c'est-à-dire, d'il y a plus de 80 ans; elle était en outre, fort succincte. Rien d'étonnant, dès lors, à ce qu'une refonte de la législation à leur sujet ait eu lieu, en 2002.

Cette nouvelle législation vise entre autres, à attribuer un numéro d'entreprise à toutes les personnes morales de droit belge ou de droit étranger qui disposent d'un siège en BELGIQUE. Les associations et les fondations sont donc visées par cette législation. L'attribution de ce numéro d'entreprise est destinée à faciliter les démarches administratives des associations et fondations en leur évitant de devoir fournir les mêmes éléments d'informations lors de l'accomplissement de diverses formalités.

L'arrêté royal relatif à la publicité des actes et documents des ASBL et fondations a dû intégrer les formalités requises pour l'attribution de ce numéro d'entreprise. Il s'inspire d'une bonne part des règles régissant la publicité des actes et documents des sociétés.
Il s'agit de la loi du 02/05/2002. Nos statuts, adaptés à la nouvelle loi, ont été approuvés par l'Assemblée générale du 21/04/2004 et déposés au Greffe du Tribunal de Commerce de Bruxelles.

Nous les publions ci-après.

STATUTS

(Coordination actualisée et conforme à la Loi du 27 juin 1921, modifiée par la Loi du 02/05/2002).
“30+30”
Association sans but lucratif
Avenue des Désirs, 9
1140 BRUXELLES (EVERE)

N° d'identification : 7820/73 – N° d'entreprise: 413660755

COORDINATION DES STATUTS

Association sans but lucratif constituée suivant acte sous seing privé, publié aux Annexes du Moniteur Belge (Associations sans but lucratif) :

- du 01/11/1973 sous le n° 7820.

Et dont les statuts ont été modifiés suivant publications aux Annexes du Moniteur Belge (Associations sans but lucratif) :

- du 06/12/1973 sous le n° 8600bis.
- du 24/08/1978 sous le n° 7014.
- du 12/10/1978 sous le n° 200030.
- du 02/10/1980 sous le n° 10443.
- du 30/05/1986 sous le n° 15171.
- du 25/06/1992 sous le n° 10383.
- du 05/07/2001 sous le n° 12361 et,
- l'Assemblée générale du 21/04/2004.

En conséquence, les statuts sont établis comme suit :

TITRE I[er] – *Dénomination, siège, objet, durée*

Art. 1. L'Association a pour dénomination: “30+30”.

Art. 2. Le siège de l'Association est situé à EVERE, dans l'arrondissement judiciaire BRUXELLES.

Art. 3.

§ 1. L'Association a pour objet de promouvoir l'amélioration des conditions de vie des personnes ayant au moins cinquante ans, des invalides, et notamment, de veiller à ce que ces personnes soient en possession des renseignements concernant les avantages qu'elles peuvent retirer de la Prévoyance Sociale et de la Législation Sociale et de les orienter vers les services sociaux d'organismes publics ou privés qui pourraient leur venir en aide lorsque leur situation personnelle ou familiale est obérée.
Subsidiairement et à défaut de l'intervention des services susdits, l'Association pourra faire elle-même les démarches nécessaires en vue de l'augmentation d'avantages sociaux ou de l'intervention des œuvres d'aide sociale ou d'assistance.

§ 2. L'Association peut assister matériellement et moralement les personnes ayant au moins cinquante ans et les invalides victimes ou menacés d'une infraction ou d'une situation d'insécurité. Elle peut prendre à cet égard toute initiative et effectuer toute démarche, tant pour un cas individuel que pour un intérêt collectif. Elle peut aider lesdites personnes dans la défense de leurs droits et intérêts, notamment dans leurs relations avec la justice et l'administration.

§ 3. L'Association peut, en cas de besoin, intervenir par l'octroi d'avantages en argent, en nature ou en services, en faveur de toute personne ayant au moins cinquante ans et des invalides. Elle veille en outre, à promouvoir toute activité socioculturelle en faveur de ses membres.

§ 4. Les personnes pré mentionnées ne pouvant faire valoir aucun droit à l'encontre de l'Association, ses organes ou ses associés, c'est librement et souverainement que l'Association décide et procède dans chaque cas et dans chaque situation, tout en observant la neutralité idéologique, philosophique et politique la plus rigoureuse.

Art. 4.

§ 1. L’association peut établir dans la région de BRUXELLES-CAPITALE et dans les communes de l’arrondissement HALLE-VILVOORDE, des comités locaux dont le fonctionnement est prévu par le règlement d’ordre intérieur.

Elle peut également établir dans les autres localités de la BELGIQUE, des sections régionales dont le fonctionnement est également prévu par le règlement d’ordre intérieur.
Ces comités locaux et ces sections régionales font partie intégrante de l’Association. Ils sont soumis au régime créé par la loi du vingt-sept juin mille neuf cent vingt-et-un et les lois et arrêtés la modifiant ou la complétant ainsi que par les statuts. Ils se conforment à ce qui est décidé par les organes de gestion et d’administration de l’Association.
Comme l’Association dont ils font partie, ils observent la neutralité la plus rigoureuse en matière philosophique, idéologique et politique, et s’abstiennent de prendre position en matière linguistique. Leur emblème est l’emblème de l’Association; leurs membres sont membres de l’Association conformément aux dispositions des statuts et du règlement d’ordre intérieur dont question aux alinéas 1 et 2 du présent paragraphe premier. La création de chaque comité local et de chaque section régionale est décidée par le Conseil d’administration, lequel peut les dissoudre en prenant les mesures appropriées à leur liquidation.
L’Association peut en outre, notamment par voie de jumelages, exercer dans les Etats-Membres de la Communauté Européenne, des activités qui poursuivent tout ou partie des objectifs repris à l’article 3 des présents statuts. Elle peut, à cet égard, participer à des initiatives et recherches concernant les aînés au niveau européen.

§ 2. Chaque comité local et chaque section régionale, établis conformément au paragraphe premier ci-dessus, peut recevoir des fonds et des moyens. Ces fonds et ces moyens peuvent consister en biens et en espèces. Ces fonds et ces moyens font partie du patrimoine de l’Association et tombent sous l'application de l’article 10 des statuts; cependant le comité local ou la section régionale peut les gérer et en disposer.

§ 3. En exerçant ses activités et en gérant ses fonds et ses moyens et, le cas échéant, en disposant de ceux-ci, chaque comité local et chaque section régionale veillera scrupuleusement à ne pas dépasser par ses engagements ou par ses paiements ou d’aucune autre façon, l’ensemble des fonds et des moyens mis à sa disposition conformément au paragraphe 2 ci-dessus. En cas d’infraction au présent paragraphe 3, l’association ne peut en aucune façon être tenue pour responsable, ni se trouver engagée. En outre, l’article 16 alinéa premier des statuts est applicable à l’engagement des dépenses du comité local ou de la section régionale.
Le règlement d’ordre intérieur, dont question aux alinéas premier et deux du paragraphe premier ci-dessus, dispose en matière, des actes de gestion journalière des comités locaux ou des sections régionales.

§ 4. Le règlement d’ordre intérieur, dont question aux alinéas premier et deux du paragraphe premier ci-dessus, est établi, modifié et abrogé par le Conseil d’administration.

Art. 5. Sans préjudice à la possibilité de dissolution, l’Association est constituée pour une durée illimitée.

TITRE II - *Les membres*

Art. 6. Le nombre des membres est fixé à dix, au moins.

Les comparants mentionnés au liminaire de l’acte publié à l’annexe du *Moniteur Belge* du premier novembre mille neuf cent septante-trois, cité ci-avant avaient seuls, à la fondation, la qualité de membre associé. Sauf, en ce qui concerne ceux-ci, les membres sont admis par le Conseil d’administration. Tous les membres apportent à l’Association le concours gracieux de leur expérience, de leur dévouement et de leur activité. Les membres ne contractent en cette qualité aucune obligation personnelle relativement aux engagements de l’Association.

La cotisation maximum annuelle est fixée à cinq cents euros.

Art. 7 La démission, la radiation ou l’exclusion des membres sont réglées par l’article 12 de la loi.

Art. 8. Les héritiers d’un membre décédé ne peuvent faire valoir aucune prétention sur le fonds social, ni demander des comptes ni apposition des scellés, ni faire inventaire.

TITRE III - *Des membres adhérents*

Art. 9. Sera considéré comme membre adhérent, toute personne qui aura été admise comme tel par le Conseil d’administration et qui aura payé la cotisation fixée par celui-ci. Cinquante euros maximum par année.

Tout membre peut être exclu par le Conseil d’administration.

Les membres adhérents bénéficient de tous les services de l’ASBL et de tous les avantages que celle-ci a pu obtenir en leur faveur. Ils ne sont pas membres des Assemblées Générales.

TITRE IV - *Avoir et ressources*

Art. 10. L’avoir social se compose de :

1. du montant des cotisations,
2. des subsides accordés par les pouvoirs publics,
3. des dons et des legs des membres, des particuliers et de tous les organismes désireux d’assister l’Association,
4. éventuellement, le rapport des biens de l’Association.

TITRE V - *Administration*

Art. 11. L’Association est administrée par un Conseil composé de sept membres au moins, lesquels sont, sauf en ce qui concerne l’application de l’article 12 ci-après, nommés pour quatre ans par l’Assemblée générale des membres parmi ceux-ci, révocables par elle et rééligibles.

Art. 12. Le Président-Fondateur, Monsieur Emile LIBERT, fonctionnaire retraité, domicilié à 1140 EVERE, avenue des Désirs, 9, reste de plein droit et à vie membre du Conseil d’administration, sauf démission volontaire de sa part.

Art. 13. Le Conseil d’administration procède à la désignation d’un Président qui doit être choisi en son sein.

Ce Conseil choisit également en son sein un Secrétaire et un Trésorier dont il détermine les fonctions.
Il procède, s’il l’estime utile, à d’autres désignations en son sein.

Art. 14. Le Président du Conseil d’administration convoque celui-ci chaque fois qu’il le juge nécessaire et au moins quatre fois par an; il doit le convoquer dans la huitaine lorsque trois Administrateurs au moins lui en font la demande par écrit.
La présence de la moitié des Administrateurs est nécessaire pour la validité des délibérations.
Les décisions du Conseil sont prises à la simple majorité des voix des présents.
Il est dressé procès-verbal des séances du Conseil dans un registre tenu au siège de l’ASBL; les procès-verbaux sont signés par le Président et le Secrétaire, et par ceux des membres qui en expriment le désir.
En cas de vacance d’une place d’Administrateur, le Conseil peut y pourvoir provisoirement jusqu’à la prochaine Assemblée générale des membres.
L’Administrateur, nommé par l’Assemblée générale au siège qui est vacant, achèvera le mandat de son prédécesseur.

Art. 15. Tout ce qui n’est pas réservé à l’Assemblée générale par la loi et par les présents statuts est de la compétence du Conseil d’administration, qui a les pouvoirs les plus étendus pour assurer la bonne marche de l’Association.
Il peut faire procéder à une enquête par un(e) assistant(e) social(e) avant toute décision d’une intervention financière en faveur d’une des personnes visées à l’article 3.

La délégation prévue au premier alinéa de l’article 13 bis de la loi peut être exercée en faveur de tiers.

Pour les actes judiciaires et/ou extrajudiciaires, le Président-Fondateur assure la représentation de l’association, sauf si à sa demande, le Conseil d’administration a désigné deux Administrateurs ad hoc aux fins de cette représentation.

Art. 16. Les dépenses sont valablement engagées par deux personnes au moins, mandatées par le Conseil d’administration. Les actes de gestion journalière sont signés par le Président ou, en son absence, par le Secrétaire.

Art. 17. Les Administrateurs ne contractent aucune responsabilité personnelle relative aux engagements de l’Association.

La responsabilité des Administrateurs se limite à l’exécution du mandat qu’ils ont reçu et aux fautes qu’ils ont commises dans leur gestion.

Quant aux délibérations, les Administrateurs sont tenus au secret.

Art. 18. Le Conseil d’administration fait rapport à l’Assemblée générale des membres sur les opérations de l’Association pendant l’année écoulée.

Il lui présente les comptes des recettes et des dépenses pour l’exercice écoulé ainsi que le budget du prochain exercice.

TITRE VI - *Assemblée générale*

Art. 19. L’Assemblée générale ordinaire se réunit chaque année par convocation, avant le premier juin, au siège social ou à tout autre endroit de l’agglomération bruxelloise désigné par le Conseil d’administration.
Des Assemblées Générales extraordinaires peuvent être convoquées par le Conseil d’administration, chaque fois qu’il le juge utile; elles doivent l’être lorsqu’elles sont requises par un cinquième des membres, par demande écrite adressée au Président.
Les convocations ont lieu au moins huit jours avant la réunion. Elles contiennent l’ordre du jour.
L’Assemblée générale se compose des membres. Les décisions sont prises à la majorité des membres présents ou représentés. Un membre seul peut en représenter d’autres; il n’en peut représenter plus de trois. Le Conseil doit exiger le dépôt des procurations.
En cas de parité des voix, la voix du Président-Fondateur est prépondérante.
Des résolutions peuvent être prises en dehors de l’ordre du jour.
L’Assemblée générale est présidée par le Président du Conseil d’administration ou, à son défaut par le Secrétaire.
Le Président désigne deux scrutateurs.
Il est tenu un procès-verbal des Assemblées générales dans un registre déposé au siège de l’Association.
Les procès-verbaux sont signés par le Président et les membres qui en expriment le désir.
Les résolutions prises par l’Assemblée générale sont communiquées aux membres dans la quinzaine par pli à la poste ou par voie de presse, ou consultation personnelle au siège de l’Association.

Art. 20. Sont réservées à l’Assemblée générale, les délibérations portant sur les objets suivants :

1° la nomination et la révocation des Administrateurs.

2° la radiation et l’exclusion des membres aux termes de l’article 12 de la loi.

3° l’approbation des budgets et comptes.

4° l’approbation des acquisitions, échanges, aliénations des immeubles nécessaires au but poursuivi par l’Association; les emprunts, les constitutions d’hypothèques et les baux de plus de neuf années; les modifications aux statuts et la dissolution de l’Association.

5° la décharge aux Administrateurs.

TITRE VII - *Modifications aux statuts*

Art. 21. L’Assemblée générale ne peut délibérer valablement sur les modifications aux statuts que si l’objet de celle-ci est spécialement indiqué sur les convocations et si l’Assemblée réunit les deux tiers des membres présents ou représentés.
Aucune modification ne peut être adoptée si elle ne réunit pas les deux tiers des voix des membres présents et représentés.
Toutefois, si la modification porte sur un des objets pour lesquels l’Association est constituée, elle ne sera valable que si elle est votée par l’unanimité des membres présents ou représentés à l’Assemblée.
Si les deux tiers des membres ne sont pas présents ou représentés à la première réunion, il sera tenu une deuxième réunion quinze jours plus tard et celle-ci pourra délibérer quel que soit le nombre de membres présents.

TITRE VIII - *Budgets et comptes*

Art. 22. L’année sociale commence le premier janvier et finit le trente et un décembre de chaque année.
Les livres et comptes sont arrêtés à cette dernière date.
Le Conseil d’administration soumet tous les ans à l’approbation de l’Assemblée générale ordinaire le compte des recettes et dépenses de l’exercice écoulé, le budget de l’exercice suivant ainsi qu’un rapport sur l’activité et la situation financière de l’Association.

L’adoption des comptes par l’Assemblée générale vaut décharge pour le Conseil d’administration.

TITRE IX - *Dissolution*

Art. 23. La dissolution de l’Association peut être prononcée par l’Assemblée générale selon les conditions légales.

Art. 24. En cas de dissolution, soit volontaire, soit judiciaire, l’Assemblée générale nomme un ou plusieurs liquidateurs et détermine leurs pouvoirs; après acquittement du passif, elle fixe la destination à donner au patrimoine de l’Association en se rapprochant autant que possible de l’objet prévu à l’article 3.



TITRE X – *Interprétation*

Art. 25. En cas de discordance entre les versions française et néerlandaise des statuts, le texte français prévaut.

4.2 Les Membres

Si les statuts peuvent en quelque sorte être considérés comme la “*constitution*” de l'ASBL, “*constitution*” devant être interprétée dans le sens de la “*constitution belge*” mais afférente à notre Association, les “membres” en sont les personnes physiques (et éventuellement, les personnes morales) qui ont convenu de mettre en commun des fonds ou des activités au profit d'une cause commune: dans le cas de “30+30”, cet objectif est d'aider les personnes de plus de 50 ans et moins de 50 ans.
Chez “30+30”, il y a trois sortes de membres : les membres fondateurs, les membres effectifs et les membres adhérents.
Dans les statuts, l'on parle de membres associés et de membres adhérents; mais parmi les membres associés, il y a les membres qui ont comparus à l'acte de fondation de l'ASBL et dont les noms ont été publiés aux Annexes au Moniteur Belge du 1er novembre 1973 : ce sont les membres fondateurs. Sauf, en ce qui concerne ceux-ci, les membres associés sont admis par le Conseil d’administration. Tous les membres associés apportent à l'Association le concours gracieux de leurs compétences, de leur expérience, de leur dévouement et de leur activité (cf. article 6 de nos statuts) : ce sont les associés effectifs.
Il y a ensuite les membres adhérents; il s'agit de toute personne qui aura été admise par le Conseil d’administration et qui aura payé la cotisation fixée par celui-ci (cf. article 9 des statuts).
Les membres adhérents bénéficient de tous les services de L'ASBL et de tous les avantages que celle-ci a pu obtenir en leur faveur. Ils ne sont pas membres des Assemblées générales et ne disposent pas du droit de vote.

4.3 Les Assemblées générales

L'Assemblée générale constitue l'autorité suprême de L'ASBL. C'est là que se prennent toutes les décisions importantes et notamment (article 20 des statuts) :
- ✓ la nomination et la révocation des Administrateurs,
- ✓ la radiation et l'exclusion des membres associés aux termes de l'article 12 de la loi,
- ✓ l'approbation des budgets et comptes,
- ✓ l'approbation des acquisitions, échanges, aliénations des immeubles nécessaires au but poursuivi par l'Association; les emprunts, les constitutions d'hypothèques et les baux de plus de neuf années; les modifications aux statuts et la dissolution de l'association,
- ✓ la décharge aux Administrateurs.

C'est là l'Assemblée générale ordinaire (ou statutaire). Elle se réunit chaque année avant le 1er juin.
Des Assemblées générales extraordinaires peuvent être convoquées par le Conseil d’administration chaque fois que celui-ci le juge utile.

4.4 Le Conseil d’administration

Le Conseil d’administration est un ensemble d'associés effectifs nommés par l'Assemblée générale et chargés d'exécuter les décisions prises par les Assemblées générales.
Tout ce qui n'est pas réservé à l'Assemblée générale de par la loi ou par les statuts, est de la compétence du Conseil d’administration qui a les pouvoirs les plus étendus pour assurer la bonne marche de l'Association.
Pour remplir son rôle, le Conseil d’administration peut déléguer des pouvoirs.
Monsieur le Président-Fondateur dispose d'un statut spécial: il reste de plein droit et à vie membre du Conseil d’administration, sauf démission volontaire de sa part; il convoque l'Assemblée générale; lors des votes, en cas de partage des voix, la voix du Président-Fondateur est prépondérante; pour les actes judiciaires et ou extrajudiciaires, le Président-Fondateur assure la représentation de l'Association; les actes de gestion journalière sont signés par lui sinon par le Secrétaire.
Le Conseil d’administration se réunit chaque fois que nécessaire et même plus. Il y a eu en 2014, 5 réunions du Conseil d’administration.
Dans le Conseil d’administration se trouvent les membres du comité exécutif disposant des pouvoirs de signature soit :
- ✓ le Président-Fondateur dont nous avons évoqué ci-dessus les pouvoirs;
- ✓ le Secrétaire dont la fonction consiste à assister ou à se substituer, dans des cas précis, au Président-Fondateur. Il en a été question ci-avant;

- ✓ des missions spécifiques peuvent être confiées à certains membres du Conseil d'administration. Ce fut le cas pour l'adaptation de nos statuts à la loi du 02/05/2002, l'établissement d'un règlement d'ordre intérieur, la rédaction d'un règlement de travail, la traduction de ces documents, et autres;
- ✓ une personne est chargée de la gestion financière de l'Association. Il est aidé par le service comptable qui est chargé de l'enregistrement de toutes les opérations financières et des variations dans les valeurs actives et passives en vue de l'établissement du projet de bilan; celui-ci sera soumis au Conseil d'administration et présenté à l'Assemblée générale pour approbation.

Le Conseil d'administration se compose (article 26 des statuts) de 23 membres effectifs. Leur mandat est de quatre ans, les échéances étant fixées à la date de l'Assemblée générale.

Suite à la réunion de l'Assemblée générale du 23 avril 2014**,** le Conseil d'administration se compose actuellement de :

1 Monsieur Jacques ALLARD, Administrateur *(2012-2016)*, Rue A. Markelbach 76 à 1030 BRUXELLES.

2 Monsieur Guy ARCHAMBEAU, Administrateur *(2012-2016)*, Avenue Mercator 27 à 1780 WEMMEL.

3 Monsieur Jean-Marie CAUCHIES *(2014-2018)* Rue de la Station 173 à 7390 QUAREGNON

4 Monsieur Gérard CHOFFEE *(2014-2018)* Avenue Hamoir 44 Bte 2 à 1180 BRUXELLES

5 Monsieur Georges CLAES, Administrateur *(2013-2017)*, Chaussée de Haecht 1040 à 1140 BRUXELLES.

6 Madame Christiane DELHACHE, Administrateur *(2012-2016)*, Avenue Henry Dunant 4/4 à 1140 BRUXELLES.

7 Monsieur Stéphane de LOBKOWICZ, Administrateur *(2012-2016)*, Avenue du Gui, 49 à 1180 BRUXELLES.

8 Madame Barbara d'URSEL, Administrateur *(2013-2017),* Avenue du Gui, 49 à 1180 BRUXELLES.

9 Madame Marie-Louise GOUSENBOURGER-HAINE, Administrateur *(2012-2016)*, Avenue des Anciens Combattants 86/17 à 1140 BRUXELLES.

10 Monsieur Jacques GYSELINCK, Administrateur *(2014-2018)*, Steenweg op Ukkel 118/11 à 1650 BEERSEL.

11 Monsieur Christian HUBERTY, Administrateur *(2014-2018)*, Rue Lambert Vandervelde 9 à 1170 BRUXELLES.

12 Monsieur Robert LECLERE, Administrateur *(2012-2016),* Rue du Disque 46 à 1020 BRUXELLES.

13 Monsieur Emile LIBERT, Président-Fondateur *(à vie)*, Président, Avenue des Désirs 9 à 1140 BRUXELLES.

14 Madame Ida LIBERT-BRIGL, Administrateur *(2014-2018)*, Avenue des Désirs 9 à 1140 BRUXELLES.

15 Monsieur Yves LIBERT, Administrateur *(2014-2018)*, Avenue de l'Optimisme 1/11 à 1140 BRUXELLES.

16 Monsieur Marc LUYPAERT, Administrateur *(2014-2018)*, Avenue de la Basilique 347/31 à 1081 BRUXELLES.

17 Monsieur Philippe MAISTRIAU, Administrateur *(2013-2017)*, Avenue de Septembre 25 à 1200 BRUXELLES.

18 Monsieur Guy MALEMPRE, Administrateur *(2011-2015)*, Avenue Frans Van Kalken 6/18 à 1070 BRUXELLES.

19 Monsieur Claude ROSENFELD, Administrateur *(2014-2018)*, Avenue de la Foret 4/1 à 1050 BRUXELLES.

20 Monsieur Benoît STOQUART, Administrateur *(2014-2018)*, Chemin des Roches 9 à 1450 CHASTRE.

21 Madame Marie-Louise VANDERMAESEN-BERGEN, Administrateur *(2012-2016)*, Clos F. Tonnet 26 à 1090 BRUXELLES.

22 Madame Josiane VAN NEVEL-MASSON, Administrateur Secrétaire *(2012-2016)*, Avenue des Anciens Combattants 105/32, à 1140 BRUXELLES.

23 Madame Claudine WANSARD, Administrateur *(2013-2017)*, Rue W. Van Perck 89 à 1140 BRUXELLES.

Les années mentionnées après les noms des Administrateurs sont celles de leur nomination et de l'échéance de leur mandat.

4.5 Fonctionnement et réalisations

Le secrétariat : assure la gestion de la correspondance, l'étude de dossiers spécifiques qui, le cas échéant, sont confiés à un membre du Conseil d’administration pour une étude plus approfondie, communications d'informations techniques à certaines administrations, gestion du personnel…

La comptabilité : le service comptable, après avoir enregistré toutes les mutations financières et des valeurs, met ceux-ci à la disposition de la Fiduciaire STAELS SPRL, avenue des Anciens Combattants 91/1 à 1140 Evere, qui est chargée d’établir le bilan de l’année écoulée, les déclarations fiscales et autres.

Dossiers spécifiques : L'organisation des activités socioculturelles inclut :
- les conseils juridiques, notariaux et autres,
- les spectacles, le théâtre,
- les conférences, formations,
- les excursions, visites, promenades,
- les voyages, séjours,
- les musées, expositions et autres.

Réunions de travail pour bénévoles et réalisations : Selon les nécessités, Monsieur LIBERT réunit les bénévoles lors d'une réunion de travail afin de déterminer les différents services qu'ils voudront assurer lors de grandes activités telles que le Déjeuner-Dansant, la Soirée Théâtrale le Gala de Bienfaisance, etc. Cette année s'est tenue, entre autres, une réunion, après un succulent repas, de ± 40 bénévoles pour y discuter de leur fonction et de leur rôle lors de notre prochain Déjeuner Dansant et notre Soirée Théâtrale de Gala.

4.6 Personnel

L’ASBL bénéficie à ce jour de 5 agents contractuels subventionnés (ACS) temps plein. Ils assurent une grande partie du travail administratif et l’entretien des locaux, ainsi que certaines missions nécessaires (courses, dépôt de courrier, etc.).

4.7 Site Internet

Souhaitant répondre à une demande réelle de nos membres, notre site Internet est devenu un outil de communication.
En plus de notre site propre www.30plus30.be, nous avons également un site Internet dans le Guide Social www.guidesocial.be/30plus30 et dans le Centre Culturel d’Evere www.lentrela.be/associationsmembres.

4.7.1 Contenu

Notre site Internet dynamique offre une palette de services, tels que l'accès à des news thématiques, la consultation de forums (groupes de discussion), une section de guidance juridique, un service de courriels en ligne, un espace d'hébergement de pages Internet, des documents téléchargeables…
Aujourd'hui, l'ASBL “30+30” offre toute une palette de services à ses membres, qu'il s'agisse de conseils juridiques ou autres, de la possibilité de réserver des voyages ou excursions…

4.7.2 Structure

Ce que nous souhaitons avant tout, c'est offrir à nos membres et à toute personne intéressée, un accès simple à nos informations et services proposés. Il s'agit donc d'un complément à nos publications “papier” et d'une porte ouverte sur notre association.

4.7.3 Ressources humaines

La personne ressource, en informatique, de l'Association est concernée par l'encadrement, la supervision et la formation des autres intervenants.
Elle est l'interlocuteur privilégié entre le Conseil d’administration et nos consultants, CCS Business Software Solutions et s’occupe également de notre site sur le Guide Social.
Le reste de l'ensemble des personnes concernées est tenu au courant de l'évolution du projet et impliqué dans la mise à jour des informations et des contacts.

4.7.4 Déontologie, Ethique

Comme l'accès au site Internet de l'Association ne se fait que par l'intermédiaire d'un seul ordinateur qui n’est accessible que par des personnes autorisées, le contrôle en interne est garanti et aisé. Par ailleurs, l'hébergement du site est assuré par Cassiopea, le Guide Social et l’Entrela Evere qui garantissent la sécurité vis-à-vis de l'extérieur.
L'ASBL “30+30” est donc pleinement responsable du contenu tant au point de vue déontologique qu'éthique.

4.7.5 Situation au 31 décembre 2014

- ✓ Sites opérationnels : www.30plus30.be; www.leguidesocial.be/30plus30; www.lentrela.be/associationsmembres
- ✓ Adresses e-mail : info@30plus30.be; secretariat@30plus30.be
- ✓ Noms de domaines réservés : www.30plus30.be, www.leguidesocial.be/30plus30 et www.lentrela.be/associationsmembres
- ✓ Page d'accueil et choix de la langue de navigation
- ✓ Pages de présentation de l'ASBL “30+30”
- ✓ Pages de présentation des services fournis par l'ASBL “30+30”
- ✓ Page de contact avec formulaire de demande d'informations
- ✓ Page reprenant les coordonnées de l'ASBL “30+30” et les adresses e-mail de contact
- ✓ Informations sur les activités programmées (excursions, théâtres, musées, voyages…)
- ✓ Visites moyennes sur nos sites : 600 par mois
- ✓ Informations régulières.

✷✷✷✷✷✷✷

5 Bilan 2014 et Budget 2015

Vous trouverez, en annexe, le Bilan établi pour l’année 2014 ainsi que les prévisions budgétaires pour l’année 2015.
Notre Association bénéficie actuellement de subsides qui proviennent des pouvoirs publics : Commission Communautaire Française, Ministère de la Communauté Française, Commune d' Evere, Loterie Nationale et la Fondation Roi Baudouin.
Nous tenons à les remercier chaleureusement pour ce précieux soutien. Mais ces interventions, indispensables à la poursuite de nos activités, restent très minimes car elles couvrent moins de 3 % des dépenses annuelles.

✷✷✷✷✷✷✷

6 DONS ET LIBERALITES

L'ASBL “30+30” est reconnue par le Ministère des Finances comme organisme autorisé à délivrer des attestations d'immunité fiscale pour tout don en espèces d'un montant annuel atteignant au moins € 40 (année fiscale 2014).

✷✷✷✷✷✷✷

7 BUTS 2015

Prendre différentes mesures innovantes et originales : Par exemple :

1 La quantification des échanges sociaux intergénérationnels permettant de rendre visibles les échanges non marchands qui impliquent les personnes âgées sur base d’indicateurs objectifs, ce qui permettrait à l’ensemble de la société de réaliser l’impact et le rôle social fondamental des aînés, notamment en ce qui concerne la garde et l’éducation des enfants ou les activités associatives et donnerait une image plus positive d’eux-mêmes.
2 L’ensemble des mesures nouvelles proposées pour se préparer à une retraite active mentalement, professionnellement et socialement.
3 Le plan de sensibilisation pour changer l’image de la personne âgée dans les médias.
4 La suppression et l’interdiction de toutes les discriminations liées à l’âge.
5 Le renforcement de l’accès et la sensibilisation à la vie culturelle et sportive.

6 La promotion des activités et des habitats intergénérationnels où les enfants côtoient les aînés, où les jeunes mères côtoient les grands-mères, où les personnes isolées peuvent aider dans les crèches.
7 Une politique qui évite les ghettos et permet que différentes générations vivent sur le même palier.
8 Toutes les mesures visant à instaurer un tarif réduit pour les droits de donation en cas de transmission d’un bien immeuble avec réserve d’usufruit ou l’objectif d’harmoniser les droits de succession avec ceux des autres Régions.
9 Toutes les mesures de prévention en matière de santé, notamment la prévention des risques cardio-vasculaires, des cancers, des risques de chute.
10 L’ensemble des mesures qui permettent des formules d’accueil alternatives aux maisons de repos, de renforcer les services à domicile et de proximité, d’améliorer la qualité de vie en maisons de repos, et notamment, de prévenir la maltraitance des personnes âgées en lançant non seulement une vaste campagne de sensibilisation et de formation de personnel, mais aussi un contrat social intergénérationnel pour humaniser l’avancée de l’âge, pour répondre aux besoins de notre population.
11 Rester dans l’immobilisme risque demain, de créer non plus une lutte de classes mais une lutte des âges et de développer à la fois des tensions entre générations mais aussi des exclusions d’un nombre croissant d’aînés.
Pour relever ce défi, il faut un besoin de conditions qui manquent encore hélas actuellement.
- Une volonté farouche de mettre en place des réformes structurelles indispensables pour réussir la révolution de l’âge.
- Des leaders politiques responsables qui ont une vision à long terme et qui ont le courage d’oser proposer des mesures de changement certes pas toujours très démagogiques.
- Un réel consensus social tant sur les constats que sur les mesures à prendre, consensus entre les différents niveaux de pouvoirs de ce pays mais aussi entre les différents partenaires sociaux.
- Un plan pluriannuel de 15 ans phasé et budgété dans le temps porté tant par la majorité que par l’opposition pour éviter toute instabilité à l’occasion de futurs gouvernements.

Au-delà des plans d’action dans lesquels nous nous trouvons, nous devons nous inscrire tous, avec audace, dans la construction de ce pacte…

✷✷✷✷✷✷✷

8 VIEILLISSEMENT ET SOINS AUX PERSONNES AGEES

La population vieillit et notre société fait face aujourd’hui à des défis majeurs tant au niveau de l’organisation des soins de santé, des visites de malades hospitalisés, qui se trouvent dans des maisons de repos ou à domicile. Il impacte aussi de très nombreux autres domaines stratégiques, tels que le logement, l’éducation et l’emploi qui subissent également l’impact d’une population vieillissante.
Une population vieillissante entraîne indubitablement une hausse de la demande de soins et d’aide de longue durée.

Etat des lieux
En 2013, 17.7 % de la population belge était âgée de plus de 65 ans et 5.3 % de plus de 80 ans. D’ici 2030 ces proportions devraient s’élever à 22.6 % et 6.3 % respectivement. Aujourd’hui donc, près de 2 millions de belges sont âgés de 65 ans et plus. Ce sera le cas pour près de 2.7 millions en 2030. Pour les 80 ans et plus, le nombre va progresser proportionnellement plus rapidement.
Si aujourd’hui on compte plus de 580 000 belges de plus de 80 ans, ce nombre passera à 770 000 en 2030.

Dépendance
L’augmentation du nombre de personnes âgées entrainera sans aucun doute une hausse de personnes dépendantes, si pas en proportion, du moins en valeur absolue.
Aujourd’hui, il est difficile d’évaluer de manière précise le nombre de personne en perte d’autonomie et nécessitant de l’aide ou des soins et ce pour diverses raisons. Tout d’abord parce que les formes d’aides et de soins existants sont multiples (infirmiers, aides-malades, aide-ménagère, garde-malade, visite de courtoisie, …) et que les informations relatives à ces différentes formes de prise en charge ne sont pas rassemblées dans une même et seule base de données.



Cependant, dans le rapport le rapport d’activité, la fédération d’aide et de soins à domicile (FASD) estime avoir fourni des services d’aides à plus de 80 000 personnes. Dans de nombreux cas, les personnes en perte d’autonomie ne font appel à aucun ou à peu de ces services et sont pris en charge par leur entourage. L’aide informelle est un des maillons essentiel de la prise en charge de la dépendance. En effet, au-delà de 80 ans plus de 40 % des hommes et des femmes reçoivent l’aide d’au moins un proche (amis, ASBL sociales, familles, …).

Sans les aidants proches de nombreuses personnes en perte d’autonomie devraient recourir davantage aux services professionnels ou à l’institutionnalisation, aggravant ainsi des problèmes tels que manque de main d’œuvre, de moyens ou d’infrastructures que connaissent déjà les professionnels du secteur.

Les prestataires de soins informels ont à ce jour joué un rôle prépondérant dans le maintien à domicile, qu’il s’agisse de membres du ménage et de la famille ou de bénévoles, d’amis et de voisins; le médecin généraliste joue un rôle central au niveau de cette discipline, “aide médicale et suivi général des soins”. Il est souvent le premier interlocuteur en cas de problèmes de santé et peut, en fonction de certains signaux, agir préventivement.

Différents professionnels de la santé, comme l’infirmier-infirmière à domicile, le kinésithérapeute, l’ergothérapeute, le logopède, contribuent à leur niveau, à ces personnes de rester plus longtemps à domicile.

En outre, il existe également le système de titres-services, accessible à tout le monde, pour différentes formes d’aide-ménagère (nettoyage du logement, courses, lessive et repassage, …) sans oublier les fournisseurs du marché privé, CPAS, … pour la livraison de repas à domicile, …

La maltraitance des personnes

De par leurs dépendances vis-à-vis de tiers, les personnes âgées sont exposées aux risques d’abus, tant de la part des prestations de soins et d’aide que des personnes de leur entourage immédiat et ce, tant du niveau matériel ou financier qu’au niveau émotionnel, …

✷✷✷✷✷✷✷

9 CONCLUSIONS

Nos actions dans cette discipline au service des seniors, des isolés, des handicapés, des malades, des victimes de maltraitances, …

Fondée en 1973, l’ASBL “30+30” a pour objet l’amélioration des conditions de vie des personnes ayant au moins 50 ans et des personnes fragilisées.

1 L’association lutte contre l’isolement des personnes âgées et handicapées, les personnes en situation précaire, les personnes victimes de maltraitances, tout en observant une neutralité idéologique, philosophique et politique.

2 Elle s’attache à venir en aide à nos aînés, handicapés, isolés, aux personnes victimes de maltraitances; non seulement matériellement mais aussi moralement.

3 Elle veille à rendre la culture accessible aux personnes en difficultés.

4 Elle organise des soins de santé à domicile.

5 Elle édite un journal d’information orienté «seniors» et qui, avec ses 9 000 contacts tous les 2 mois, est le premier maillon d’une grande chaine de solidarité.

6 Au-delà de son assistance administrative, sociale, fiscale et juridique, de l’organisation des soins infirmiers à domicile, de l’édition de son journal bimestriel, elle crée surtout du lien et c’est bien là sa première fierté.

7 Des liens de solidarité, de convivialité et d’écoute entre les “30+30” et de nombreux bénévoles et actifs, voilà ce qu’elle fait et qu’elle veut continuer à faire.

Aidez-nous à les aider !

✷✷✷✷✷✷✷